

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ім. ІВАНА ФРАНКА**

Є. І. Жуковський, І.В. Мичка, О.І. Булгаков

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Методичні рекомендації

Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка – 2021

УДК 796.386

ББК 75.574

О-73

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 2 від 29.01.2021 р.)*

Рецензенти:

Ткаченко П.П. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Поліського Національного університету.

Лебедєв С.І. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри футболу та хокею Харківської державної академії фізичної культури.

Крук М.З. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету ім. І. Франка.

Настільний теніс : методичні рекомендації. / **Укладачі:**
О-73 **Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І.** – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – 65 с.

В методичних рекомендаціях розглянуто питання дисципліни підвищення спортивної майстерності (настільний теніс), метою якого є надання допомоги студентам факультету фізичного виховання і спорту в оволодінні ними технікою виконання основних елементів та методикою їх навчання, основам тактики гри, загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки.

Для студентів спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014.11 «Середня освіта (фізичне виховання і спорт)» денної та заочної форм навчання факультету фізичного виховання і спорту, студентів факультету післядипломної освіти та довузівської підготовки, а також викладачів, учителів фізичної культури, інструкторів, тренерів ДЮСШ.

УДК 796.386

© Жуковський Є.І., 2021

© Мичка І.В., 2021

© Булгаков О.І. 2021

© Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ	5
Виникнення настільного тенісу	5
Розвиток настільного тенісу в XX столітті	6
Розвиток настільного тенісу в Україні	9
Настільний теніс в Олімпійському русі	11
ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ОСНОВНІ ПРАВИЛА ГРИ	13
Особливості побудови тренувального процесу	13
Правила гри	16
СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ	24
Фізична підготовка	24
Технічна підготовка	28
Тактична підготовка	32
Психологічна підготовка	48
Змагальна практика	50
МЕТОДИКА НАВЧАННЯ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	60

ВСТУП

Настільний теніс є одним із самих захоплюючих видів спорту, який сприяє всебічному фізичному розвитку та формуванню фізичних якостей, сприяє бадьорості, життєрадісності, чудовому самопочутті. Люди, які регулярно займаються настільним тенісом, зберігають працездатність і життєрадісність до похилого віку. На майданчику з азартом самовіддано обмінюються ударами школярі й академіки, студенти й провідні конструктори, будівельники й лікарі, артисти й космонавти.

Простота, доступність дають можливість займатись настільним тенісом людям будь-якого віку та статі, використовуючи для цього найпростіший спортивний інвентар. Видовищність, ефективний вплив на організм зумовили включення цього виду спорту в систему фізичного виховання в школах, середніх і вищих навчальних закладах.

У настільний теніс грають мільйони людей у різних країнах світу. Настільний теніс є одним із найпопулярніших видів спорту в Англії, Швеції, Голландії, Данії, люблять його в Німеччині, Чехії, Словаччині, Угорщині. Дуже поширений настільний теніс у всіх країнах Азії, а в деяких із них настільний теніс викладають у школах нарівні з іншими предметами. В цілому, в Міжнародну федерацію настільного тенісу входить понад 100 національних федерацій. Повноправним членом цієї федерації є і наша держава.

В інструктивно-методичних матеріалах в доступній і популярній формі викладені відомості з історії виникнення настільного тенісу, дається характеристика гри та її основні правила, наголошується на важливості настільного тенісу в розвитку таких якостей, як швидкість, сила, спритність, витривалість, які необхідні в житті та трудовій діяльності.

Значне місце відводиться відомостям з техніки та тактики гри, питанням організації і методики проведення занять з настільного тенісу. При цьому зазначається велика роль лікарському контролю та самоконтролю, що дає можливість спортсменам ставити перед собою певні якісні й кількісні завдання з фізичного виховання, фізичної підготовленості, підвищення рівня спортивної майстерності.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Виникнення настільного тенісу

З давніх часів люди змагалися в різних іграх з м'ячем. Особливою популярністю користувалися такі ігри у Стародавній Греції та Стародавньому Римі. Відомо, що греки з їх високою культурою і витонченими ідеалами зробили великий вплив на римську культуру, на побут, спосіб життя римлян. «Якщо римські види спорту стомлюють вас – і вам подобаються грецькі, грайте в м'яч!» – писав Горацій.

Відомості про розвиток настільного тенісу дуже суперечливі. І до сьогодні залишається загадкою, хто ж є справжнім родоначальником цієї гри. Одні вважають, що гра з ракеткою і м'ячем зародилася в Англії, інші наполягають на тому, що народженню цієї цікавої гри ми зобов'язані Японії чи Китаю. Проте японські та китайські історіографи спорту подібне твердження спростовують. У середні віки в Європі з'явилися ігри з м'ячем, які можна вважати прародителями великого й настільного тенісу. Так у XVI столітті в Англії та Франції була відома гра в м'яч, правда, вона не мала певних правил. М'яч був з пір'ям, пізніше з'явився гумовий. Збереглися малюнки сивої давнини із зображенням ракеток, схожими на ті, які застосовують у тенісі.

Потім з відкритих майданчиків гра пере-містилася в приміщення. Грали на підлозі, далі на двох столах, розташованих на певній відстані один від одного. Після столи поставили поруч. Між ними натягли сітку. Простий інвентар і невеликі розміри майданчика давали змогу грати де завгодно. Настільний теніс продовжував розвиватися. В XIX столітті він з'явився в Росії. В 1860 році в Петербурзі відкрився клуб «Крикет і лаун-теніс», але як і раніше там переважно грали у волан, лапту.

Перші правила гри були створені в Англії. Одна партія тривала до 30 очок, а не до 11, як тепер. Своєрідною була форма учасників. Вечірній одяг: жінки у вечірніх платтях, чоловіки в смокінгах.

Подальший розвиток настільного тенісу активізував винахід французького інженера Джеймса Рібса (1894р.). Він ввів у гру целулоїдний м'яч. Поступово змінювалась і форма ракетки. З'явилися фанерні, вага яких зменшилась майже втричі. Вкорочена ручка викликала

необхідність по-новому тримати ракетку. Почали застосовуватись і нові методи обклеювання ігрової поверхні: пергамент, шкіра, велюр. Автором цих модифікацій був англієць Е. Руд.

Розвиток настільного тенісу в XX столітті

На рубежі XX століття визначилась і назва гри – «Пінг-понг».

В Англії пінг-понг, як вид спорту, визнали ще на початку 1900 року, коли були проведені перші офіційні змагання. Згодом у 1901 році був проведений турнір в Індії, який став першим офіційним міжнародним змаганням. З Англії ця гра прийшла в Австро-Угорщину, потім у Німеччину, Чехословаччину. В Берліні на Вікторія-плацу відкрили кафе «Пінг-понг». Згодом такі клуби з'явилися у Відні, Празі та інших містах Європи.

Прискорене розповсюдження настільного тенісу викликало необхідність створити міжнародну організацію та встановити єдині правила гри. Це зробив доктор Георг Леман (Німеччина). 6 січня 1926 року була заснована міжнародна федерація настільного тенісу – ІТТФ. Почесним її головою став Айвар Монтег'ю – відомий англійський літератор, громадський діяч, який у подальшому став лауреатом міжнародної премії «За зміцнення миру на планеті».

Перший конгрес ІТТФ і перший чемпіонат світу відбувся в Лондоні в грудні 1927 року. В змаганнях брали участь спортсмени Англії, Австрії, Чехословаччини, Німеччини, Угорщини, Данії, Швеції, Уельсу та Індії. Боротьба проходила в чотирьох розрядах: одиночних – чоловіки та жінки, парних – чоловіки та змішана пара. З 1928 року в змаганнях уже прийняли участь жіночі пари.

З того часу першість світу проводилась раз на два роки, паралельно з першістю Європи. Почали проводитися також континентальні чемпіонати Азії та Африки. Черговий підйом цього виду спорту спостерігається в 1930–1931 роках. З'являється нова група сильних спортсменів. У колишньому Радянському Союзі перші офіційні командні міські та міжміські змагання проводяться в 20-х роках. На той час настільний теніс ще не мав популярності, так як більш розповсюдженими були такі спортивні ігри, як волейбол і футбол, а також різні воєнізовані види спорту.

Завдяки бурхливому розвитку промисловості, появи нових матеріалів, які знайшли своє застосування в спорті, якісно змінюється

спортивний інвентар. Це, в свою чергу, вплинуло на техніку та тактику гри. Змінюються її правила.

Значно сприяла розвитку настільного тенісу й поява пористої губчастої гуми, яку стали застосовувати як накладки на ігрові поверхні ракетки. До цього гра йшла поблизу стола плоскими ударами. З появою в 1930 році губки гра вдосконалюється. Завдяки підвищеному зчепленню ракетки з м'ячем, з'явилась можливість надавати йому значно більше обертання. Змінювалась і траєкторія польоту м'яча. Відкрилася можливість грати більш активно й тоді, коли м'яч опускається нижче рівня сітки столу.

Гравці захисного стилю змушені відходити далеко від столу і швидко повертатися. В іграх переважають стрімкі переміщення, серійні удари. У результаті в 1936 році ІТТФ прийняв рішення змінити назву гри. З цього часу «пінг-понг» отримав назву «настільний теніс».

Відтепер на зміну першому періоду розвитку настільного тенісу, який відзначався простими технічними елементами (довготривале перекидання м'яча), прийшов наступний період настільної гри, багатопланової в засобах атаки й захисту, але сильнішими на той час все-таки були гравці захисного стилю. Для того, щоб виграти очко потрібно було багато часу. Були випадки, коли гра тривала 8 годин. У 1934 році гра Хагенауер (Франція) і Холдбергерг (Румунія) була зупинена суддями як сама тривала за всю історію настільного тенісу.

Міжнародна федерація повинна була прийняти відповідні рішення, і з 1936 року час зустрічі був обмежений 1 годиною, а у подальшому після кількох дискваліфікацій за пасивне ведення гри час зустрічі було зменшено до 20 хвилин.

Зміни відбулись і в правилах гри: зниження висоти сітки з 17 до 15,25 сантиметрів, а також встановлено стандарт на висоту ігрової поверхні столу – 76 см від рівня підлоги. Введена також заборона підкручувати м'яч пальцями. Всі ці зміни давали значні переваги нападу. Як наслідок, з'явилися гравці нового атакуючого стилю (удари зліва, справа, контргра в середній зоні тощо).

Нова епоха настільного тенісу почалася з 1952 року. Вона пов'язана з виходом на міжнародну арену японських тенісистів (першість світу в Бомбеї), які не тільки застосовували нове покриття ракетки, а й незвичайний для всіх своєрідний хват. І система гри виявилась теж незвичайною. По суті, японці виконували один основний елемент техніки – накат справа, але доведений він був до віртуозної точності.

Завдяки цьому, майже не застосовуючи інших ударів, вони впевнено одержали перемогу. В 1961 році на чемпіонаті світу японські тенісисти застосовують новий удар – топ-спін (диявольський м'яч з Токіо).

Блискучі перемоги японських спортсменів викликали відповідну реакцію наших тенісистів, які перебудували та вдосконалили свою систему гри і незабаром порушили встановлений баланс сил.

На пострадянському просторі широкої популярності настільний теніс набув у 1927 році, коли на святкування десятих роковин Великого Жовтня приїхала делегація англійських робітників і були організовані показові ігри. Восени 1945 року була організована спортивна секція при Московському комітеті фізичної культури і спорту. В лютому 1948 року Комітет у справах фізкультури і спорту при Раді Міністрів СРСР затвердив нові правила змагань, які були приведені у відповідність до міжнародних. З того часу в СРСР гра почала іменуватися настільним тенісом. Були стандартизовані розміри столу та висота сітки. Колишній тенісний рахунок і рахунок у партіях, який вівся до 30, 50 і навіть до 100 очок, був замінений на міжнародний – до 21 очка в кожній партії. А Єдина всесоюзна спортивна класифікація 1949 року вже передбачала виконання розрядів і присвоєння звання «Майстер спорту СРСР» з настільного тенісу.

В лютому 1950 року була організована Всесоюзна секція настільного тенісу, яка згодом почала іменуватися федерацією. А вже в листопаді 1951 року у Вільнюсі відбулася перша особиста першість СРСР, в якій взяли участь 64 чоловіки та 32 жінки. Звання чемпіона СРСР здобув А. Акопян з Єревану, який виграв у фіналі в москвича Ф. Душкесаса 3:0. У жінок чемпіонкою стала А. Міттов (Естонія), перемігши Б. Балайшене (Литва). В чоловічому парному розряді чемпіонами стали литовці В. Варякоїс і В. Дзінділяуьскас, а в жіночому – В. Ушакова (Москва) і Ж. Торосян (Вірменія), в змішаному парному розряді – литовці О. Жільовічуте та В. Дзінділяуьскас. У 1954 році СРСР став членом Міжнародної федерації настільного тенісу. З того часу спортсмени СРСР почали виступати в міжнародних змаганнях і досягли великих успіхів, неодноразово здобували звання чемпіонів світу та Європи в жіночих командних змаганнях, чемпіонів і призерів – у особистих одиночних і парних розрядах.

Великі досягнення на міжнародній арені стали можливими завдяки масовому розвитку настільного тенісу в СРСР. У минулі десятиліття

настільний теніс бурхливо розвивався. Значно збільшився арсенал технічних прийомів. Наприклад, топ-спин, який з'явився в 1959 році, провів справжній переворот у настільному тенісі. Гравці, які сповідують нападаючий стиль гри, знайшли могутню зброю. З'явилася можливість завдавати ударів по м'ячах, які низько летять, що до тих часів вважалося безнадійними. Крута траєкторія польоту м'яча, обумовлена сильним обертанням, страхувала гравця від помилки, а стрімкий відскік від столу приводив до того, що достатньо стало самої незначної помилки при прийомі топ-спина, як відразу ж слідував програш очка. Поява топ-спина послужила причиною відходу з великого спорту багатьох талановитих гравців, які віддавали перевагу захисній тактиці, які так і не зуміли пристосуватися до нового стилю гри.

Іншим напрямом, за яким ішов розвиток сучасного настільного тенісу, було поліпшення інвентарю – в першу чергу ракеток і накладок. Іноді вдосконалення інвентарю дає можливість компенсувати слабкі місця в технічному арсеналі гравця, так з'явилися накладки, які складаються з двох шарів, – губки і гуми, що отримали назву «сендвіч». Застосування таких накладок розширило технічні можливості, які слід перш за все засвоїти, до них відносять підрізуку зліва та справа, накат зліва та справа. А для того, щоб можна було грати на рахунок, обов'язково потрібно навчитися виконувати подачі. Людина, яка засвоїла гру в настільний теніс у 50-х роках, можливо, заперечить, що навчання потрібно починати з поштовху – найпростішого удару. Але інвентар і техніка гри з тих пір пішли настільки далеко, що сьогодні просто відбивати м'яч, як би штовхаючи його перед собою, вже недостатньо. По-перше, така техніка не дасть вам можливості вигравати, а по-друге, це «не виглядає цікаво».

Розвиток настільного тенісу в Україні

Масове поширення настільного тенісу в нашій країні припадає на 1926–1930 рр. Але одноманітна та примітивна техніка гри поступово призвела до того, що інтерес до неї згас, припинився випуск інвентарю, і в 1932 році настільний теніс перестав існувати як вид спорту.

Відродження настільного тенісу почалося лише в післявоєнні роки. В Україні ініціаторами відродження гри в настільний теніс були окремі гравці, які мали за плечима багаторічний практичний досвід (З. Розенберг і О. Пастернак – в Одесі; Ф. Глаз, В. Туранов, С. Гальський, О. Сирота – в Києві, Ю. Ревіс і А. Рісс – у Харкові; Р. Газда – у Львові та інші). Вони стали популяризувати гру в настільний теніс, залучаючи до занять цим видом спорту молодь і старше покоління. Відсутність інвентарю, зокрема губчатої гуми для ракеток і целулоїдних м'ячів, загальмувала масове поширення настільного тенісу в перші післявоєнні роки.

Перші офіційні змагання в нашій країні були розроблені в 1946 році. В 1950 році були організовані перші республіканські змагання найсильніших гравців України, переможцем яких став Є. Шицер (Львів), а з 1951 року розіграш першості України проводиться регулярно. Популяриність настільного тенісу зростала серед членів колективів фізичної культури на багатьох підприємствах, установах і навчальних закладах, однак цей вид спорту ще не набув справжньої масовості.

Без наполегливості та систематичної навчально-тренувальної роботи досягти високих спортивних результатів у сучасному настільному тенісі неможливо. Практика свідчить, що вершин спортивної майстерності, як правило, досягають спортсмени, які почали займатися грою в настільний теніс з дитячих років. Правильна організація навчально-тренувальної роботи в низових колективах, особливо в школах, є передумовою поповнення збірних команд областей і країни молодими здібними тенісистами.

Черговий етап у розвитку настільного тенісу – це період пов'язаний із здобуттям Україною незалежності. Настільний теніс знову стає найбільш популярним і «привілейованим» видом серед спортивних ігор.

Федерація настільного тенісу України (з 2018 року – президент ФНТУ О.В. Зац, а до того з 2017 виконавчий обов'язків) постійно сприяє розвитку у виду спорту. В Україні регулярно проходять чемпіонати України в різних вікових категоріях: для дорослих, молоді, юніорів, кадетів, міні кадетів. З 2018 року – для міні кадетів (гравці молодше 10 років). В 2019 році пройшов перший Супер Кубок України між командою-переможницею Супер ліги та переможницею Кубка України ім. А.М. Басіної в 2019 році.

Найбільш титулованими чемпіонами України в період з 1991 року по 2020 рік були: серед чоловіків – Коу Лей (десять разів: у 2008-10, 2012-2016 та 2019 рр.); серед жінок – Тетяна Біленко (Сорочинська) (сім разів: у 2002, 2003, 2005, 2006, 2009, 2013 та 2014 році). Замість чемпіонату України в 2007 році проводилась Всеукраїнська Спартакіада, чемпіонами якої стали – Євген Прищепа та Маргарита Песоцька.

Настільний теніс в олімпійських іграх

Настільний теніс розпочав свою олімпійську історію на XXIV Літніх Олімпійських іграх в Сеулі в 1988 році. Як підкреслив тодішній президент Міжнародного олімпійського комітету (МОК) Хуан Антоніо Самаранч: «Дебют настільного тенісу пройшов дуже успішно». Спочатку змагання проходили в одиночному і парному розрядах, командний розряд був введений на Олімпійських іграх 2008 в Пекіні замість парного. У цьому виді спорту розігруються 4 комплекти нагород.

На перших для настільного тенісу Олімпійських іграх домінували азіати, але не обійшлося без сенсацій. В особистому розряді серед чоловіків признаних фаворитів китайців обійшли господарі турніру – двоє корейських тенісистів грали у фінальному матчі. Чемпіон світу – Цзян Дзяляну (Китай) довелося задовольнятися п'ятим місцем, що стало великим сюрпризом. Китайці не пройшли до півфіналів, і це стало сенсацією. Бронзову медаль здобув представник Швеції Ерік Лінд, який виграв поєдинок за третє місце в угорського ветерана Тібора Клампара, який на цьому турнірі відчув «другу молодість».

Серед жінок всі медалі в одиночному розряді дісталися китаянкам. Відповідно, перші в історії настільного тенісу олімпійські золоті медалі здобули молоді тенісисти приблизно 20-річного віку, до того ж усі вони були шульгами.

На Олімпійському турнірі з настільного тенісу в Сеулі домінували господарі, які завоювали чотири медалі, а також представники Китаю (п'ять медалей). Таким чином, з числа дванадцяти медалей, тільки три відправилися в Європу. Дві медалі дісталися Югославії (срібну медаль у парних змаганнях виборів Зоран Пріморац, бронзову медаль у парних змаганнях жінок отримала Гордана Перкуцін) і одна – Швеції (бронза особистих чоловічих змагань у вищезгаданого Еріка Лінда).

Найбільшою сенсацією Олімпіади в Сеулі в настільному тенісі стала перемога 34-річного угорця Тібора Клампара над беззаперечним фаворитом змагань американським китайцем Чен Лонцанем з рахунком 3-2 (21-19, 7-21, 11-21, 21-19, 21-19).

На XXXI Олімпійських іграх, які приймає бразильське місто Ріо-де-Жанейро, 7 серпня відбулися II та III раунди змагань з настільного тенісу серед чоловіків.

Україну успішно представив бронзовий призер Перших Європейських ігор 2015 року Коу Лей.

Першим суперником українця став єгиптянин Омар Ассар. До останнього фінального сету важко було назвати переможця, адже боротьба точилась за кожне очко. У підсумку, перемогу з результатом 4:3 здобув Коу Лей.

Наступним суперником нашого спортсмена став француз Сімон Гаузі, але і він не встояв перед лідером збірної України – 4:1.

Таким чином, Коу Лей вийшов у IV раунд Олімпійського турніру, де програв 12-тій ракетці світу Маркосу Фрейтсу з Португалії, який виграв в українця 4:0 (11:8, 11:7, 11:5, 11:7).

Питання для самоконтролю

1. Назвіть родоначальника гри в настільний теніс ?
2. Де було створено перші правила гри ?
3. Коли були проведені перші офіційні змагання ?
4. Коли настільний теніс з'явився в Україні ?
5. В якій країні відбувся перший конгрес ІТТФ і перший чемпіонат світу?
5. В якому році була створена Федерація настільного тенісу України?
6. Чим відомий український тенісист Коу Лей ?
7. Назвіть найвідоміших чемпіонів України з настільного тенісу ?

ТРЕНУВАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ТА ПРАВИЛА ГРИ

Особливості побудови тренувального процесу

Успіх спортивних досягнень у різних видах діяльності людини залежить від цілого ряду умов, у тому числі й від особливостей навчання, виховання, тренування, підготовки до змагань. Ці процеси необхідно будувати та здійснювати не тільки на підставі загальних психолого-педагогічних закономірностей, але й з врахуванням конкретних науково обґрунтованих методів і прийомів педагогічного впливу, способів організації діяльності, які відповідають конкретному виду діяльності й індивідуальних особливостей спортсменів.

Рівень досягнень у спорті в наш час дуже високий. Тому для початківців особливий інтерес становить глибоке вивчення чинників, які впливають на спортивні результати та визначення значимості кожного з них для представників різних спеціалізацій. В індивідуально-ігрових видах спорту, на наш погляд, головний чинник – техніко-тактична майстерність. Зокрема, настільний теніс відрізняє нерегламентована діяльність ігрового характеру з протиставленням один на один, що вимагає від спортсмена творчого підходу й нестандартних ігрових дій.

Настільний теніс характеризує високо-динамічна та складно-координована діяльність, яка пред'являє високі вимоги до швидкості реакції, переробки інформації та прийняття рішень, до концентрації та розподілу уваги. При цьому, розгляд педагогічних проблем на прикладі настільного тенісу буде сприяти вирішенню проблем і в інших індивідуально-ігрових видах спорту. Сучасний рівень розвитку індивідуально-ігрових видів спорту, і зокрема настільного тенісу, вимагає вирішення основних проблем удосконалювання теорії та методів управління тренувальним процесом, розробці ефективних засобів і методів, техніко-тактичної підготовки спортсменів. Підвищення ефективності системи підготовки спортсменів, особливо юних, є одним з найбільш важливих завдань розвитку будь-якого виду спорту. Помилки, допущені на початкових етапах тренувального процесу, навіть через багато років дають про себе знати, не дозволяють досягти високих спортивних результатів.

Настільний теніс – гра доступна всім, і часто молоді люди, вступаючи до ВНЗ, захоплюються цією динамічною грою вже в

дорослому віці, але вік для оволодіння основами гри не перешкода. І тим, хто хоче вдосконалювати свою майстерність, можна запропонувати деякі методичні поради, які допоможуть правильно побудувати тренування й організувати навчальний процес. Навчально-методичне заняття будується з урахуванням реалізації методичних принципів спортивного тренування.

Основні вимоги до планування й проведення навчально-тренувальних занять з настільного тенісу полягають у поступовому збільшенні тренувального навантаження в підготовчій частині заняття, виконанні найбільш складних завдань в основній частині та поступовому зниженні навантаження в заключній частині. При цьому фізіологічна крива навантаження має на початку поступовий підйом, потім якийсь час залишається на вищому рівні, а потім досить круто знижується. Так виглядає динаміка працездатності студента в плані одного заняття, що відбиває еволюційно сформований характер стану організму в процесі рухової діяльності. Під час виконання фізичних навантажень біологічні закономірності проявляються у будь-якому занятті, незалежно від його завдань, змісту фізичних вправ і способів їх виконання. Це дає можливість забезпечити на кожному тренуванні оптимальні умови для виконання основної роботи та її завершення, дозволяє управляти працездатністю, вчитися якомога довше підтримувати її на оптимальному рівні за рахунок уміння швидко виконувати та раціонально завершувати виконання заданих вправ або обсягу навантаження. Необхідність оволодіння цим умінням під час проведення навчально-тренувальних занять обов'язкова.

У вступній частині заняття перед студентами ставляться конкретні завдання, чітко розкривається зміст основної частини, її обсяг, інтенсивність і розподіл тренувальних навантажень, створюються оптимальні обставини та психологічний настрій, які сприяють ефективному виконанню завдань даного навчально-тренувального заняття.

Підготовча частина заняття включає загальну та спеціальну розминку. Завдання загальної розминки – активізувати м'язи опорно-рухового апарата та функції основних систем організму, які тісно пов'язані з фізичним навантаженням, особливо серцево-судинної та дихальної систем. Це досягається за допомогою вправ, які легко дозуються та не потребують тривалого часу на підготовку й їх

виконання, далі виконуються вправи, що покращують рухливість у суглобах і приймають участь у тих або інших рухах тенісиста.

Спеціальна частина розминки має більш конкретне завдання – підготовку тенісиста до завдань основної частини занять, тобто до гри в настільний теніс із урахуванням специфіки цього виду спорту, індивідуальних фізичних, технічних і психологічних особливостей гравця, рівня його підготовленості на даний момент, умов і завдань майбутньої зустрічі. Основними засобами спеціальної розминки є імітаційні вправи без м'яча, а також гра на столі, яка готує тенісиста фізично, функціонально, технічно й психологічно до реалізації конкретних тактичних завдань і подолання можливих труднощів. У настільному тенісі надзвичайно важливими є спеціальні фізичні якості, такі як спеціальна витривалість у сполученні з рухливістю та швидкістю реакції. Спортсмен повинен робити все швидко: оцінювати обстановку, реагувати, стартувати, робити замахи, рухатися, змінювати напрямки переміщень. І тільки при наявності зазначених якостей можна в складних умовах зустрічі, які швидко змінюються, використати слушні моменти, захопити ініціативу та досягти перемоги.

М'яч, посланий суперником, перебуває в польоті частки секунди, і тенісист повинен миттєво визначити швидкість його польоту, точку відскоку, характер обертання й з урахуванням положення суперника швидко розрахувати дії у відповідь, для цього потрібна відмінна реакція та швидке мислення. Рівень розвитку швидкості визначається тим, наскільки швидко спортсмен реагує на дію свого суперника, точно визначає характер польоту м'яча. При проведенні тренувань потрібно приділяти увагу розвитку спеціальної витривалості, відповідно, навантаження, яке постійно змінюється та тісно пов'язане з рухливістю та швидкістю реакції.

В основній частині заняття виконуються головні завдання, які поставлені перед спортсменами – підвищення фізичної та спеціальної підготовленості, техніки та тактики гри, вдосконалення спеціальних якостей: сили, швидкості, витривалості та спритності, виховання вольових і бійцівських якостей; тренувальні навантаження рекомендується планувати в наступному порядку: спочатку виконуються вправи на розвиток швидкості та спритності, потім – на розвиток сили, а наприкінці заняття – на витривалість. Тренування ж біля столів плануються, виходячи з етапу підготовки, рівня

підготовленості спортсменів, завдань підготовки, а також їх індивідуальних особливостей і стилю гри тенісиста.

Заклучна частина є обов'язковою в будь-яких навчально-тренувальних заняттях. У цій частині заняття відбувається поступове зниження навантаження, приведення організму в стан, близький до норми. Різкий перехід від тренувальної роботи до спокою включає дію м'язового насосу й перевантажує серцевий м'яз, а це може шкідливо позначитися на діяльності серцево-судинної системи. Тому варто застосовувати легко дозовані прості вправи, такі як повільний біг, ходьба, вправи на розслаблення.

При правильному розподілі та дозуванні тренувальних навантажень і підборі вправ з оптимальним режимом їх застосування можна ефективно провести навчально-тренувальне заняття, домогтися максимального ефекту в досягненні поставлених завдань.

Правила гри

Стіл. Поверхня столу, яка називається «ігровою поверхнею», довжиною 2,74 метра та шириною 1,525 метра, повинна бути прямокутною і знаходитися в горизонтальній площині на висоті 0,76 метра від підлоги.

До ігрової поверхні не відносяться вертикальні сторони кришки стола. Ігрова поверхня може бути виготовлена з будь-якого матеріалу та повинна забезпечити однаковий відскік біля 23 см під час падіння на неї стандартного м'яча з висоти 30 см.

Ігрова поверхня повинна бути матовою, однакового темного кольору з білою лінією шириною 2 см уздовж кожного ребра. Лінії вздовж ребер довжиною 2,74 м називають «боковими лініями». Лінії вздовж ребер довжиною 1,525 м називають «кінцевими лініями».

Ігрова поверхня має бути розділена на дві рівні «половини» вертикальною сіткою, що розташована паралельно «кінцевим лініям», і повинна бути суцільною на всій площині кожної «половини». Для парних змагань кожна «половина» повинна бути розділена на два рівні «напівмайданчики» білою «центральною лінією» шириною 3 мм, яка проходить паралельно «боковим лініям»; «центральна лінія» вважається частиною кожного правого «напівмайданчика».

Комплект сітки. Комплект сітки складається з самої сітки, підвісного шнура та опорних стійок. Ті частини опорних стійок, які знаходяться на ігровій поверхні стола, є частиною комплекту сітки, а

не столу.

Сітку підвішують на шнур, що прив'язаний кожним кінцем до вертикальної частини стійок на висоті 15,25 см; довжина частин стійок, які виступають, повинна бути 15,25 см у бік від бокових ліній. Верх сітки по всій її довжині повинен знаходитись на висоті 15,25 см над ігровою поверхнею. Низ сітки по всій її довжині повинен прилягати настільки, наскільки це можливо ближче до ігрової поверхні стола, а кінці сітки – до опорних стійок.

Сітка повинна бути з квадратними клітинами (довжина сторони квадрата 1,3–1,5 см); її верхній край по всій довжині має бути білого кольору шириною 1,5 см.

М'яч повинен бути сферичним, діаметром 40 міліметрів. Вага м'яча – 2,7 грама. М'яч виготовляється з целулоїду чи подібної до нього пластмаси білого або оранжевого кольору, матовий.

Ракетка може бути будь-якого розміру, форми і ваги; її лопать повинна бути плоскою та жорсткою. Як мінімум 85 % лопаті за товщиною повинні бути з натурального дерева; клейовий шар всередині лопаті може бути армований волокнистим матеріалом, наприклад, вуглецевою фіброю, склотканиною чи пресованим папером; товщина цього шару не повинна бути більшою за 7,5 % загальної товщини лопаті та не перевищувати 0,35 мм.

Сторона лопаті, яка використовується для удару по м'ячу, повинна бути покрита звичайною одношаровою пухирчатою гумою з пухирцями назовні, загальною товщиною разом з клейовим шаром до 2 мм або двошаровою гумою типу «сендвіч», з пухирцями всередину чи назовні, загальною товщиною разом з клеєм до 4 мм включно. Звичайна пухирчата гума – це одношарова суцільна гума, натуральна чи синтетична, з пухирцями, рівномірно розподіленими по поверхні щільністю не менше 10 і не більше 30 штук на 1 см².

Гума типу «сендвіч» – це один шар пористої гуми, покритий зовні одним шаром звичайної пухирчатої гуми товщиною до 2 мм. Частина лопаті, найближчої до руків'я і охопленої пальцями, може залишатися непокритою чи покритою будь-яким матеріалом; її потрібно вважати частиною руків'я. Будь-який шар всередині лопаті та шар покриваючої речовини чи клею мають бути суцільними та мати однакову товщину.

Колір поверхні покриваючого матеріалу чи, у випадку його відсутності, самої лопаті ракетки повинен бути матовим яскраво-червоним з однієї сторони і чорним з іншої.

Допускаються невеликі відхилення від вимог суцільності поверхні чи однорідності кольору в результаті випадкового ушкодження, зносу чи потемніння за умови, що вони суттєво не змінюють характеристик поверхні.

Визначення. «Розіграш» – період часу, протягом якого м'яч знаходиться в грі. «Перегравання» – повторення розіграшу, результат якого не зарахований. «Очко» – зарахований результат закінченого розіграшу. «Рука з ракеткою» – рука, яка тримає ракетку. «Вільна рука» – рука, в якій гравець не тримає ракетку. Гравець «б'є» по м'ячу, якщо він торкається м'яча ракеткою, яка знаходиться в руці, чи рукою, в якій він тримає ракетку, нижче зап'ястка. Гравець «заважає» м'ячу, якщо він або що-небудь з того, що він носить, торкається м'яча, коли м'яч знаходиться над ігровою поверхнею чи летить до неї та не перетинає кінцеву лінію, не торкнувшись його половини столу після останнього удару суперника. «Подаючий» – гравець, який повинен першим ударити по м'ячу в розіграші. «Приймаючий» – гравець, який повинен другим ударити по м'ячу в розіграші. «Ведучий суддя» – особа, призначена контролювати зустріч. «Суддя-асистент» – особа, призначена допомагати ведучому судді під час прийняття визначених рішень.

Поняття «гравець носить» включає одяг гравця та прикраси, що він носив на початку розіграшу очка. М'яч вважається тим, що пройшов «над чи навколо сітки», якщо він пролетів над, нижче або зовні виступаючої частини комплексу сітки поза столом, або якщо при поверненні по м'ячу ударили після того, як він відскочив назад над сіткою та знаходився на стороні суперника. «Кінцеву лінію» належить розглядати як таку, що продовжується невизначено довго в обох напрямках.

Правильна подача. На початку подачі м'яч повинен вільно лежати на відкритій долоні нерухомої вільної руки. Подаючий повинен підкинути м'яч приблизно вертикально вгору, не даючи йому обертатися, щоб м'яч піднявся не менше, ніж на 16 см, після того, як відірветься від долоні вільної руки, а потім опуститься, не торкнувшись чого-небудь до удару по ньому. Коли м'яч падає, гравець, який подає, повинен ударити його так, щоб м'яч торкнувся

спочатку його половини стола, а потім, пролетівши над чи навколо комплекту сітки, торкнувся половини стола гравця, який приймає; в парних зустрічах м'яч повинен послідовно торкнутись правої половини стола того, хто подає і того, хто приймає; як тільки м'яч підкидається, вільна рука гравця, який подає, повинна бути прибрана з простору між тілом гравця, який подає, та сіткою.

Спочатку подачі та до удару по ньому м'яч повинен знаходитись над рівнем ігрової поверхні та за кінцевою лінією стола гравця, який подає; жодна частина тіла чи одягу того, хто подає, чи його партнера по парі не повинні закривати м'яч від того, хто приймає.

Гравець зобов'язаний подавати м'яч так, щоб ведучий суддя чи асистент судді могли бачити, що він подає відповідно до правил правильної подачі. У випадку, якщо суддя вагається у правильності подачі, він може в першому випадку зустрічі об'явити перегравання та попередити гравця, який подає. Будь-яка наступна подача цього гравця чи його партнера по парі, що викликає сумнів у своїй правоті, приводить до присудження очка гравцю, який приймає. За наявного порушення вимог правильної подачі попередження не виноситься, гравцю, який приймає, присуджується очко. Як виняток ведучий суддя може послабити вимоги до подачі, якщо він відмітить, що їх виконанню перешкоджає фізична вада гравця, який подає.

Правильне повернення. По поданому чи поверненому м'ячу треба вдарити так, щоб він пролетів над, нижче чи навколо комплекту сітки та торкнувся половини стола суперника одразу чи після торкання сітки.

Порядок гри. Під час зустрічей один на один гравець, який подає, повинен першим виконати правильну подачу, гравець, який приймає, – правильне повернення, після чого той, який подає, і той, який приймає, по черзі виконують правильне повернення.

Під час парних зустрічей гравець, який подає, повинен першим виконати правильну подачу, гравець, який приймає, – правильне повернення, після чого партнер гравця, який подає, повинен зробити правильне повернення, потім правильне повернення потрібно виконати партнеру гравця, який приймає; надалі кожний гравець по черзі повинен виконати правильне повернення.

У грі. М'яч вважається у грі з моменту навмисного підкидання його з долоні вільної руки під час подачі до тих пір, поки він після удару об ігрову поверхню стола не торкнеться чого-небудь, окрім комплекту

сітки, ракетки, яка знаходиться в руці, чи руки з ракеткою нижче зап'ястка, чи до того, як розіграш закінчиться переграванням або очком.

Перегравання. Розіграш переграється, якщо:

- під час подачі м'яч, пролітаючи над або навколо комплекту сітки, торкнеться її (за умови, що в усіх інших відношеннях подача виконана правильно), а потім той, хто приймає, чи його партнер завадить м'ячу;

- подача виконана, коли, на думку суддів, гравець, який приймає, чи пара не готові до прийому м'яча за умови, що гравець, який приймає, чи його партнер не намагалися відбити м'яча;

- на думку ведучого судді, помилка під час виконання правильної подачі, правильного повернення чи якої-небудь іншої вимоги правил гри відбулася всупереч волі гравця;

- гра перервана ведучим суддею чи суддею-асистентом.

Гра може бути перервана:

- щоб ввести правила прискорення гри;

- якщо умови гри змінилися настільки, що, на думку ведучого судді чи судді-асистента, це могло вплинути на результат розіграшу;

- для попередження гравця під час сумніву в правильності його подачі;

- щоб попередити чи покарати гравця;

- для виправлення помилки в чергуванні подачі, прийому чи зміни сторін.

Очко. Гравець виграє очко, якщо:

- його супернику не вдалося правильно виконати подачу;

- його супернику не вдалося правильно виконати повернення;

- м'яч після удару його суперника перелетить за кінцеву лінію, не торкнувшись ігрової поверхні;

- його суперник завадив м'ячу;

- його суперник б'є по м'ячу двічі підряд;

- м'яч торкнувся половини стола його суперника двічі підряд;

- його суперник б'є по м'ячу стороною ракетки, поверхня якої не відповідає вимогам ;

- його суперник чим-небудь зрушить ігрову поверхню, поки м'яч у грі;

- його суперник вільною рукою торкнеться ігрової поверхні, поки м'яч у грі;

- його суперник чи те, що він носить, торкнеться чим-небудь комплекту сітки, поки м'яч у гри;

- в парній зустрічі хто-небудь із суперників б'є по м'ячу не по черзі, яка встановлена першим, хто подає, і першим, хто приймає;

- під час дії правила прискорення гри його суперник (пара) подає, а він (його пара) виконає 13 правильних повернень;

- його суперник під час зустрічі замінить ракетку без повідомлення.

Партія. Партію виграє гравець (пара), який першим набере 11 очок, якщо тільки обидва гравці (пари) не набрали по 10 очок; у цьому випадку партію виграє гравець (пара), який першим набере на 2 очки більше за суперника (пари).

Зустріч. Зустріч потрібно проводити на більшість з трьох, п'яти чи семи партій (з трьох партій виграє той, хто виграє дві; з п'яти – три; з семи – чотири партії).

Гра повинна бути безперервною протягом всієї зустрічі, але будь-який гравець має право на перерву до 1 хвилини між партіями зустрічі.

Вибір подачі, прийому, сторін. Право зробити вибір першому визначається жеребкуванням. Гравець (пара), який виборов це право, може: вибрати подачу чи прийом першим, тоді той, який програв жеребкування, повинен вибрати сторону; тоді той, який програв жеребкування, повинен вибрати подачу чи прийом першим.

У парних зустрічах у кожній партії пара, яка має право подавати першою, повинна вирішити, кому з гравців пари подавати першому: в першій партії зустрічі після цього пара суперників повинна вирішити, кому з гравців пари приймати першим; у наступних партіях цієї зустрічі перший, який приймає, буде визначений вибором того, який подає.

Порядок подачі, прийому та зміни сторін. Після 2-ох зарахованих очок гравець (пара), який приймає, повинен стати тим, який подає, і т. д. до кінця партії чи до тих пір, поки кожний гравець (пара) не набере по 10 очок або поки не буде введене правило прискорення гри.

У парних зустрічах:

- першим, який подає, повинен бути один з гравців пари, який має право подавати першим, а першим, який приймає, – будь-хто з гравців пари суперників;

- другим, який подає, повинен бути гравець, який був першим, який приймає, а другим, який приймає, – партнер першого, який

подає, а потім гравці повинні подавати в тій же послідовності до кінця партії.

Якщо обидва гравці (пари) набрали по 10 очок або, якщо введено правило прискорення гри, черговість подачі та прийому повинна залишитись тією ж, але кожний гравець до кінця партії повинен подавати до розіграшу тільки одного очка, по черзі.

Гравець (пара), який першим подавав у партії, повинен першим приймати в партії, наступній безпосередньо за цією. В парній зустрічі кожної партії після першої, коли перший, який подає, вже визначений, першим, який приймає, повинен стати гравець, який подавав на нього в попередній партії.

В останній можливій партії парної зустрічі, якщо одна з пар набере 5 очок, пара, яка приймає, повинна змінити порядок прийому (розміщення). Гравець (пара), який почав партію по один бік столу, наступну партію зустрічі повинен почати по другий бік. В останній можливій партії зустрічі, якщо один з гравців (пар) набере 5 очок, гравці (пари) повинні помінятися сторонами.

Порушення порядку подачі, прийому та зміни сторін. Якщо гравці не обмінялися сторонами, коли їм належало це зробити, гра повинна бути перервана суддею, як тільки помилку виявлено, а потім продовжена при розміщенні гравців, яке повинно було б бути відповідно до послідовності, визначеної до початку зустрічі. Якщо гравець подає чи приймає не по черзі, гра повинна бути зупинена, якщо виявлено помилку, а потім поновлена з подачі та прийому тих гравців, яким належало подавати та приймати відповідно до визначеної на початок зустрічі черговості з рахунку, визначеного до виявлення помилки.

У парних зустрічах партія повинна бути продовжена за черговістю подач, визначеною парою, яка отримала право першою подавати в партії, в якій була виявлена помилка. За будь-яких обставин очки, що набрані до виявлення помилки, повинні бути зараховані.

Правило прискорення гри. Правило прискорення гри вводиться, коли партія не закінчується протягом 10 хвилин чистого ігрового часу чи в будь-який час за проханням обох гравців (пар), якщо обидва гравці (пари) не набрали як мінімум по 9 очок; перерви, які пов'язані з вильотом м'яча за межі ігрового майданчика, з необхідністю витертися рушником, зі зміною сторін у завершальній партії, із заміною обладнання, в рахунок чистого ігрового часу не входять.

Якщо м'яч знаходиться в грі, коли ліміт часу вичерпаний, гру потрібно зупинити та продовжити подачею гравця, який подавав у перерваному розігравші. Якщо м'яч не був у грі, коли ліміт часу вичерпаний, гру продовжують подачею гравця, який приймав м'яч в попередньому розігравші.

Згодом кожен гравець (пара) повинен подавати почергово для розіграшу тільки одного очка; якщо розігравш не закінчиться до того, як гравець (пара), який приймає, виконає 13 правильних повернень, гравець, який подає, програє очко. На цю зустріч призначають суддю-обліковця, який повинен у кожному розігравші негайно об'явити номер удару, виконаного гравцем (парою), який приймає, як тільки м'яча було відбито, так, щоб об'явлений номер удару було чітко чути. Після тринадцятого правильного повернення ведучий суддя повинен об'явити «Стоп». Одного разу введене правило прискорення гри діє до закінчення зустрічі.

Питання для самоконтролю

1. Основні вимоги до планування й проведення навчально-тренувальних занять з настільного тенісу ?
2. Охарактеризуйте основні напрямки спеціальної розминки.
3. Розкрийте зміст та основні завдання основної частини заняття з настільного тенісу.
4. Назвіть мінімальний комплект інвентарю для гри в настільний теніс ?
5. Назвіть основні вимоги для стола та сітки для настільного тенісу.
6. Дайте характеристику основних вимог для ракетки та м'яча.
7. Перерахуйте основні вимоги до подач в настільному тенісі.
8. Назвіть основні критерії присудження очка в настільному тенісі.
9. Опишіть порядок подачі, прийому та зміни сторін.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Загальна фізична підготовка

Розминка – це комплекс спеціальних засобів, завдання яких не тільки підготувати до майбутньої спеціальної діяльності, але й попередити травматизм. Не нехуйте розминкою. Річ у тому, що органи та системи організму людини мають певну інертність і не відразу починають діяти на тому функціональному рівні, який необхідний для гри. Через це й можливі травми.

Під час розминки ви готуєте опорно-руховий апарат – м'язи, суглоби – до майбутньої роботи. Її завдання – налагодити взаємну координацію систем організму та його окремих органів. Під час розминки готуються до серйозної роботи і фізіологічні функції організму – кровообіг, дихання, функції органів виділення тощо, і психофізичні функції – концентрується увага, поліпшується точність рухів, досягається оптимальне збудження нервової системи. Ви настраюєтеся на гру. Звернемося до досвіду спортсменів. Розминка в них складається з двох частин – загальної та спеціальної. В загальній частині розминки використовують вправи такого характеру, завдяки яким досягається підвищення обміну речовин, організм розігрівається. Такі вправи підвищують діяльність серцево-судинної системи, вентиляцію легенів, збільшують споживання кисню організмом. Вправи цієї частини розминки виконуйте до легкого потовиділення, тоді буде досягнутий необхідний рівень терморегуляції організму та роботи органів виділення.

Під час розминки м'язи розігріваються, а отже, підвищується швидкість їх скорочення, знижується небезпека травмування. У спеціальній частині розминки опорно-руховий апарат готується до майбутньої специфічної роботи. Тут зазвичай використовують спеціальні вправи, спрямовані на відпрацювання технічних прийомів або їх поєднань, такі, як імітаційні вправи, гра з тінню, робота на тренажерах і т. п., які сприяють досягненню оптимального рівня збудження нервових центрів кори головного мозку. Кажучи мовою фахівців, установлюються умовно-рефлекторні зв'язки, уточнюється диференціювання м'язових зусиль, перевіряється узгодженість усіх фаз ударних рухів і пересувань. Якщо ви проводите розминку перед грою з суперником, підберіть такі вправи, які допоможуть вам набути

впевненість в окремих ударах: ті, які під час тренування відпрацьовували та будете застосовувати в грі.

Не варто забувати, що розминка суттєво впливає на психіку спортсмена, допомагає усунути надмірне хвилювання перед зустріччю, особливо в перші її хвилини, регулює передстартовий і стартовий стан, особливо перед початком змагань. Які загальні положення проведення розминки? Перш за все, важливо правильно підібрати вправи. Підібравши їх, передбачте поступове збільшення їх інтенсивності. Кожну вправу розминки повторіть 5–10 разів. Рекомендуємо в комплексі розминки використовувати 10–15 вправ. Починайте з ходьби чи легкого бігу, потім зробіть декілька вправ для малих м'язових груп, поступово переходячи до розігрівання більших. Поступово збільшуйте й амплітуду рухів. Спочатку краще давати навантаження на м'язи верхньої частини тіла, а потім – нижньої.

Сигналом для закінчення розминки буде початок потовиділення, легке почервоніння шкірних покривів, поява тепла у м'язах.

Розминку краще всього проводити у вигляді комплексу вправ, який ви можете скласти, виходячи з самопочуття та спрямованості майбутнього заняття. Зазвичай комплекс починають з розігрівуючих і дихальних вправ – різних видів ходьби, перегонів, бігу зі стрибками та рухами руками. Потім йдуть вправи для розвитку м'язів тулуба, плечового поясу, рук і ніг – нахили, присідання, кругові рухи тулуба й тазу, віджимання тощо. Махові й ривкові рухи руками й ногами з великою амплітудою та вправи на гнучкість радимо вам виконувати після того, як м'язи розігріються. В комплекс рекомендується включати також вправи, які імітують техніку ударів і пересувань окремо чи в поєднанні. За характером рухів вони близькі до техніки гри, допомагають її засвоювати та закріплювати у спрощених умовах, поступово підводять до гри на столі, тому комплекс, як правило, закінчують імітаційними вправами. Пропонуємо вашій увазі ряд вправ, на основі яких ви можете скласти комплекс розминки. Вправи розташовані в порядку зростаючої трудності.

Вправи в бігу

1. Біг змійкою, оббігаючи стійки чи різні предмети.
2. Біг з довільним прискоренням 3–5 м.
3. Біг з прямими ногами вперед.
4. Біг з прямими ногами назад.

5. Біг з підніманням стегна.
6. Біг з високим закиданням гомілок.
7. Біг спиною вперед.
8. Пересування кроками галопом боком (правим, лівим).
9. Пересування кроками, в стійці тенісиста, поперемінно правим і лівим боком (через два кроки, через один крок).
10. Пересування кроками, у стійці тенісиста, вперед з поперемінним переміщенням вправо-вліво.
11. Те ж саме, але спиною вперед.
12. Пересування боком (правим, лівим), перехресними кроками («лезгинка»).

Стрибкові вправи

1. Руки на пояс, підскоки зі зміною ніг.
2. Руки на пояс, стрибки на двох ногах по трикутнику чи квадрату.
3. Стрибки вбік з однієї ноги на іншу на місці через накреслені на підлозі лінії.
4. Вистрибування вгору з положення напівприсід.
5. Те ж саме вперед.
6. Руки на пояс, стрибки на двох ногах з поворотом на 180° (360°).
7. Стрибки на одній нозі з просуванням уперед.
8. Стрибки на одній нозі вправо-вліво.
9. Стрибки на двох ногах, підтягаючи коліна до грудей («кенгуру»).
10. Стрибок двома ногами через лавку.

Вправи для м'язів рук

1. Стоячи в основній стійці – руки вперед, в сторону, вгору.
2. Руки до плечей – колові рухи руками.
3. Колові рухи прямими руками – 4 рази вперед, 4 рази назад, поступово збільшуючи амплітуду.
4. Колові рухи прямими руками у різні боки: правою вперед, лівою назад і навпаки.
5. Колові рухи передпліччям усередину та назовні з положення руки в сторону.
6. Колові рухи кистями, стислими в кулак, в одну та іншу сторону, двома кистями одночасно та поперемінно з положення руки в сторону чи вперед.

7. Стискання та розтискання кистей у кулак з положення руки вперед.

8. Сійка ноги нарізно, руки перед грудьми, відведення зігнутих рук назад.

9. Хвилеподібні рухи кистями.

10. Права рука вгорі, ліва внизу відведення рук назад.

11. Права рука вгорі, ліва внизу – ривками рук назад і в сторону, поступово (на 8 рахунків) зміна положення рук: ліва – вгорі, права – внизу.

12. Стоячи лицем до стіни – відштовхування обома руками від стіни, поступово збільшуючи відстань до неї.

13. Упор лежачи – згинання розгинання рук в упорі від гімнастичної лави чи від підлоги.

14. Підтягання на перекладині хватом зверху чи знизу.

Вправи для м'язів тулуба

1. Сійка ноги нарізно – нахил торкаючись руками підлоги.

2. Широка сійка – нахил.

3. Сійка ноги нарізно – нахил уперед, руки в сторону, почергове торкання носок ніг.

4. Сійка ноги нарізно, руки на пояс – колові рухи тазом.

5. Сійка ноги нарізно, руки «в замок» над головою – колові рухи тулуба вліво, вправо.

6. Сійка ноги нарізно, нахил назад, дістати руками п'ят ніг.

7. Те ж саме – почергово.

8. Сійка ноги нарізно, руки на пояс – три пружні нахили в одну і в іншу сторону.

9. Те ж саме – руки вгору в «замок».

10. Те ж саме – з приставними кроками вліво, вправо.

11. Сійка ноги нарізно – пружні почергові нахили рук назад.

12. Лежачи на животі, руки за головою – прогинання назад.

13. Упор ззаду – розгинати та згинати руки, прогинаючи тулуб.

14. З положення лежачи на спині, руки вздовж тулуба – нахили до прямих ніг з поверненням у початкове положення.

15. Те ж саме – руки за головою.

16. Те ж саме – руки вгору.

17. Лежачи на спині, руки в сторону – піднімати прямі ноги вгору й опускати по черзі вліво та вправо.

18. Стійка ноги нарізно, стоячи спиною на 30–50 см від столу, не відриваючи ніг від підлоги, діставати рукою дальній кут столу.

Вправи для м'язів ніг

1. Присідання з винесенням рук уперед, п'яти від підлоги не відривати.

2. Руки на пояс – три пружні випаді напівприсіду. Те ж саме – в інший бік.

3. Те ж саме – стрибком.

4. Те ж саме – в сторону.

5. Стійка ноги нарізно, руки вперед, почергові махи ногами.

6. Стійка ноги нарізно, руки в сторону, почергові махи ногами.

7. Упор на правій, ліва – в сторону, стрибком зміна положення ніг.

8. Стрибком зміна положення ніг – упор присівши, упор лежачи.

9. Напівприсід, руки на колінах, колові рухи в колінних суглобах.

10. Стійка ноги нарізно, руки – на пояс, колові рухи в гомілково-стопному суглобі почергово.

11. Упор у стінку на відстані 80 см, піднімання й опускання на носках.

12. Присід, руки на пояс, викидання прямих ніг уперед почергово – «гопак».

Спеціальна фізична підготовка

В сучасному настільному тенісі спортсмен високого класу повинен володіти високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей (швидкість реакції, відчуття м'яча, швидкість ударних рухів, швидкість пересувань).

Більшість вправ можуть використовуватися на всіх етапах багаторічної підготовки спортсмена, бо з розвитком ігрових умінь і загальних фізичних якостей прогресують темп виконання та складність вправ зі спеціальної фізичної підготовки, які виконуються протягом усього тренувального процесу на більш високому рівні та забезпечують більший тренувальний ефект.

А. Спеціалізовані вправи:

1. Стрибки з місця в довжину, вбік, угору, через гімнастичну лаву.
2. Багатоскоки на одній нозі, з ноги на ногу, відштовхуванням двома ногами.

3. Стискання в долонях тенісного м'яча.
4. Підскоки з навантаженнями.
5. Присідання на одній нозі.
6. Обертання кистю з ракеткою з обтяженням.
7. Жонгливання м'ячем однією, двома руками.
8. Вправи з м'ячем і ракеткою.
9. Імітація ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями, біля столу, стінки, дзеркала, з тренажерами.
10. Імітація нападаючих ударів з набивним м'ячем.
11. Гра обтяженою ракеткою (манжетами, паском).
12. Гра у «карусель» в один бік, у другий за рахунок пересування на двох або одній нозі.

13. Гра двома ракетками, гра «неігровою» рукою.

14. Гра на двох столах.

15. Гра двома м'ячами.

16. Гра одного проти двох або трьох гравців.

17. Естафети та ігри з елементами гри в настільний теніс.

18. Вправи для пальців рук.

Б. Вправи для розвитку швидкості реакції:

1. Реакція на непередбачену зміну напрямку руху м'яча (виконується з контр накатів).

1.1. Партнер А, який знаходиться в поліпшених умовах (отримує м'ячі в заздалегідь визначених напрямку та довжиною польоту), за попередньо обумовленою черговістю (1, 2, 3 і т. д.) посилає м'яч у довільному напрямку.

1.2. Партнер А, який знаходиться в поліпшених умовах, заздалегідь визначений за черговістю (1, 2, 3 і т. д.) м'яч посилає різким ударом у будь-якому напрямку.

1.3. Партнер А, який знаходиться в поліпшених умовах, усі м'ячі подає накатами в будь-якому напрямку.

1.4. Те ж саме в умовах гри на рахунок. Той, хто подає, виступає як партнер А. Всі подачі – накатою.

2. Реакція на раптову зміну довжини польоту м'яча (виконується з контр накатів):

2.1. Партнер А, який знаходяться в поліпшених умовах, будь-який за черговістю м'яч спрямовує коротше (не далі середини стола). Партнер Б повинен перейти від накату до атакуючого удару.

2.2. Те ж саме, але виконується обома спортсменами одночасно.

3. Реакція на раптову зміну характеру обертання м'яча (виконується з контр накатів).

3.1. Партнер А, який знаходиться в поліпшених умовах за визначеною заздалегідь черговістю посилає м'яч, змінюючи характер його обертання.

4. Вдосконалення реакції за рахунок підвищення частоти ударів.

4.1. Тренажер-робот викидає м'яч у заздалегідь визначеному напрямку з частотою, яка перевищує ігрову.

4.2. Тренер (партнер) викидає велику кількість м'ячів із заздалегідь визначеною зміною напрямків або характеру обертань. Частота перевищує ігрову.

4.3. Тренер (партнер) викидає велику кількість м'ячів у непередбачених напрямках і з різним характером обертань. Частота перевищує ігрову.

4.4. Можливе ускладнення вправ за рахунок:

- вирішення більш складних завдань залежно від рівня розвитку різних видів реагування;

- пристосування їх для одноразового реагування обох партнерів;

- виконання їх в умовах гри на рахунок.

Можна використовувати ці вправи з обмеженням часу реагування за рахунок раптової появи м'яча (стіл розділяється непрозорою перебіркою висотою близько 1 м з прорізом приблизно 20 см для м'яча, що летить).

Поряд з розвитком швидкості реакції на непередбачену зміну напрямку, довжини польоту м'яча, характеру його обертання та частоти вилітання суттєве значення має спостереження за підготовчими діями спортсмена та зміною позиції суперника. Для цього рекомендуються вправи, перелічені у п. 1.4. Їх треба виконувати в спеціальних окулярах, нижня половина яких затулена темним непрозорим папером або тканиною.

Вправи для розвитку відчуття м'яча:

1. Вправи на точність багаторазового виконання технічних елементів:

– в одному напрямку та темпі, з однієї зони;

- у різних напрямках;
- у різному темпі;
- з різних зон;
- у сполученні різних напрямків, темпів, зон.

2. Вправи на зміну висоти траєкторії польоту м'яча (для контролю за якістю виконання вправи може змінюватися висота сітки).

3. Вправи зі зміною довжини польоту м'яча. Можна ускладнювати ці вправи, створювати нові на основі сполучення наведених вище, сполучення різних видів вправ, виконання їх в умовах гри на рахунок.

Вправи для розвитку швидкості пересування:

1. Гра зі своєї половини стола одним видом удару (тільки справа чи зліва).

2. Гра з однієї точки стола (по черзі справа, зліва).

3. Гра удвох на двох столах.

4. Гра на двох зсунутих столах.

5. Пересування в парі.

6. Переміщення в 3-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках переміщення (в год.).

7. Переміщення в 4-метровій зоні з імітацією ударів у завершальних точках переміщення (в год.).

Вправи для розвитку швидкості ударних рухів:

1. Удари по «свічках».

2. Те ж саме, але з тренажером-роботом або з великою кількістю м'ячів.

3. Удари з обтяженням окремих частин руки (важка ракетка, навантаження на м'язи кисті, передпліччя).

4. Імітація ударів ракеткою з обтяженням.

5. Статичні імітаційні удари з додатковим зусиллям під час прискорення.

6. Обертання ракеткою велосипедного колеса із закріпленою віссю.

7. Багаторазові удари атакуючого характеру (вправи з великою кількістю м'ячів).

Творче використання наведених комплексів вправ зі спеціальної фізичної підготовки дозволяє створити безліч тренувальних вправ. На тренуваннях використовуються як окремі вправи (для вирішення одного завдання), так і сполучені (для вирішення відразу кількох завдань), тому точне погодинне планування розділів навчально-тренувальної роботи носить відносно умовний характер

Технічна підготовка

Види обертання

Сучасна техніка гри має складні та різноманітні обертання м'яча, які надаються ракеткою. Обертання істотно змінює траєкторію польоту м'яча. В польоті він може обертатися у різних геометричних площинах. М'яч, який ударом закрутили вгору, одержує поступальне верхнє обертання. Про м'яч, який летить таким чином, кажуть «кручений». Він летить по більш опуклій траєкторії та падає на стіл під значно більшим кутом, ніж той, який летить плоско, а відскакує від столу під меншим кутом.

Траєкторія польоту «різаного» м'яча (який має нижнє обертання) більш полого, кут приземлення, як правило, менший кута приземлення крученого та плоского м'яча. Проте відскакує «різаний» м'яч під більшим кутом, ніж приземляється. Після відскоку різаний м'яч може зберегти колишнє обертання чи перетворитися на кручений.

Типи хваток ракетки в настільному тенісі.

В техніці настільного тенісу існує два основні напрями гри – азіатський і європейський. Назва кожного походить від способів тримання ракетки чи хватки.

Європейська хватка – горизонтальна, при ній ручку ракетки обхвачують трьома пальцями – середнім, безіменним і мізинцем; вказівний палець витягнутий уздовж краю ракетки, а великий розташований на іншій стороні. Часто таку хватку називають «хваткою ножа». Ця хватка зручна тим, що дозволяє грати однаково ефективно обома сторонами ракетки. При такій хватці гравець має нагоду виконувати всі види різних за складністю ударів у швидкому та повільному темпі, при захисті та нападі (рис. 1).





Рис. 1. Європейська хватка

При вертикальній хватці великий і вказівний пальці обхвачують ручку ракетки так, як зазвичай тримають авторучку, тому часто цю хватку називають «хваткою пера». Решта три пальця знаходяться на тильній стороні ракетки віялом або накладаються один на інший. При цьому способі тримання ракетки необхідна висока рухливість кисті, що дозволяє виконувати технічні елементи зі складними обертаннями м'яча. При цьому м'ячі зручно відбивати тільки однією стороною ракетки (рис. 2).

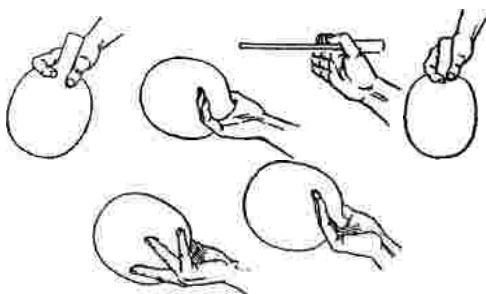


Рис. 2. Азіатська хватка

Переміщення

Для переміщень гравець використовує такі прийоми, як випади, ковзаючі та приставні кроки, стрибки з однієї ноги на іншу тощо. На рис. 4 показані основні початкові положення тенісиста перед ударами (а) та в момент виконання ударів (б – справа, в – зліва).

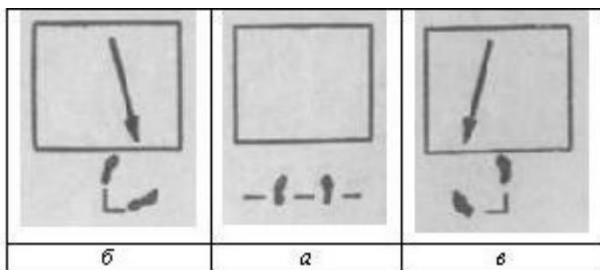


Рис. 3. Початкові положення гравця

Удари в настільному тенісі

«Підставка»

«Підставка» відноситься до числа нескладних ударів. Нею користуються у різних ігрових ситуаціях. Цей спосіб удару характеризується тим, що м'яч відразу ж після відскоку від столу відлітає від ракетки і перелітає назад на сторону суперника.

Напрямок зворотного польоту м'яча на сторону суперника залежить від ступеня нахилу ракетки. Якщо суперник зробив плоский удар, то ігрова поверхня ракетки при віддзеркаленні удару повинна бути вертикальною, при прийомі різаного м'яча – відхилюється назад (ігрова поверхня ракетки повинна бути немовби «відкритою»), при прийомі крученого м'яча – дещо нахилена вперед («закритою»).

«Підставку», як технічний елемент, частіше за все використовують при захисному варіанті гри. Для виконання удару «підставка» гравець стає на відстані 50–70 см від столу, тулуб злегка нахилений вперед, ноги дещо зігнуті в колінах. Права рука (зігнута в початковій фазі) виноситься вперед услід за рухом уперед однойменної ноги і, випрямляючись у лікті, завдає удару. В момент виконання удару центр тяжіння переноситься на праву ногу, плечі повернені вправо до лицьової лінії столу, ліва рука знаходиться трохи нижче правої.

Підставкою приймають зазвичай м'ячі, які після відскоку не вилітають за межі столу. Розрізняють активну та пасивну підставку: якщо просто підставити ракетку під м'яч, це буде пасивний удар, а якщо ракетку поворотним рухом кисті та передпліччя просунути вперед, накриваючи нею м'яч, то вийде швидка активна підставка.

Щоб добре освоїти техніку виконання цього прийому, потрібно звернути увагу на наступне: стежити, щоб ракетка в момент удару знаходилася над столом; не приймати м'яч дуже витягнутою рукою, це затруднить контроль за польотом м'яча.

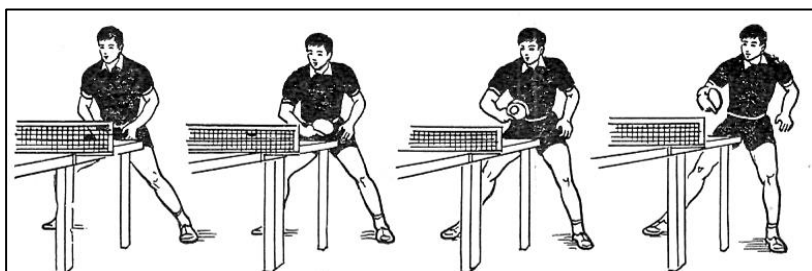


Рис.4. Виконання удару «підставка» зліва

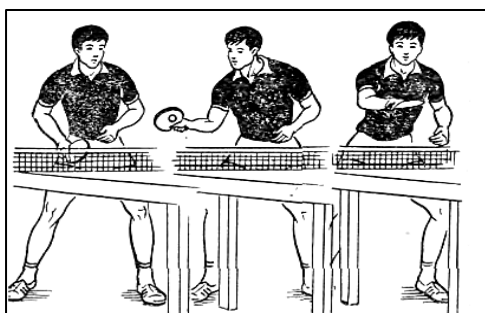


Рис.5. Виконання удару «підставка» справа

«Підрізка» зліва

«Підрізка» зліва це удар, при якому м'ячу додається нижнє обертання. Такий м'яч називають «різаним», тому й удар отримав назву «зрізка». Цим прийомом відбивають м'яч, який летить без обертання чи має нижнє обертання. «Підрізку» зліва виконують з такої стійки: тулуб потрібно розвернути вправо, а ноги розставити на ширину плечей, права нога попереду. Руки зігнуті в ліктях і знаходяться перед грудьми. При замаху руку з ракеткою зігнути та підняти до лівого плеча, а, випрямляючи її, опустити вперед-вниз. Траєкторія руху ракетки повинна бути дугоподібною, а не прямолінійною. На початку руху «ніс» ракетки піднятий до плеча, а в кінці направлений туди, куди прямує м'яч – у лівий кут, середину чи в правий кут столу. Щоб уникнути помилок:

- при замаху не піднімати руку вище та далі плеча;
- рух виконувати плавно, але з прискоренням;

- по м'ячу ударяти у вищій точці відскоку перед собою, не пропускаючи його назад, за себе;
- руку після удару по м'ячу не зупиняти, а випрямити до кінця;
- після закінчення руху не відводити руку далеко вправо, вона повинна йти вперед і вниз до сітки.



Рис.6.Виконання удару «підрізка» зліва

«Підрізка» справа

«Підрізку» справа виконують зі стійки для ударів справа. При цьому тулуб розвернений упівоберта вправо і трохи нахилений вперед. При замаху руку з ракеткою, згинаючи, піднімають угору до рівня плеча, а, випрямляючи, опускають уперед-униз, указуючи «носом» ракетки на сітку. Необхідно стежити за тим, щоб при замаху не виставлявся вперед лікоть, це допоможе правильно вибрати кут нахилу ракетки.

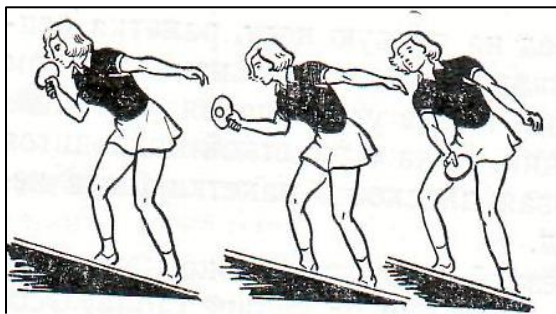


Рис. 7. Виконання удару «підрізка» справа

«Накат» справа

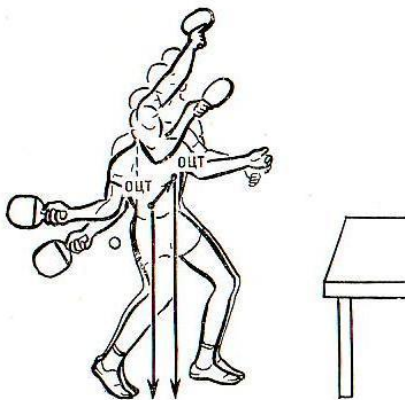


Рис.8. Кинематика наката справа

«Накат» відноситься до атакуючих, нападаючих ударів. Це один з основних технічних прийомів, за допомогою якого ведеться розіграш очка. Багато гравців використовують цей удар у грі як основний, за допомогою якого можна не тільки підготувати атаку, але й завершити її. Цим технічним прийомом зручно виконувати атакуючі удари в ближній зоні та по коротких м'ячах.

«Накат» справа один з основних атакуючих ударів, яким можна виграти очки. Виконують удар з правосторонньої стійки, впівоберта до столу (лівим плечем уперед). Ноги на ширині плечей, трохи зігнуті в колінах. Ліва нога трохи висунута вперед, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. Рука з ракеткою відводиться вправо-назад до правого стегна. Удар по м'ячу виконується вперед-уверх і закінчується немовби біля голови. В момент удару лікоть дещо зігнутий. Ракетка рухається по дузі, поступово змінюючи кут нахилу, в результаті виходить немовби «обкатування» м'яча. Після виконання

удару слід негайно зайняти початкове положення. При виконанні удару необхідно пам'ятати:

- для того, щоб рух не був скутим, між ліктем і тулубом повинна бути відстань 5–8 см;
- при замаху «ніс» ракетки опущений, а сама ракетка знаходиться на рівні ігрової поверхні столу чи трохи нижче;
- не піднімати лікоть угору, при закінченні руху ракетка повинна бути вищою за лікоть;
- вага тіла переноситься з правої на ліву ногу.

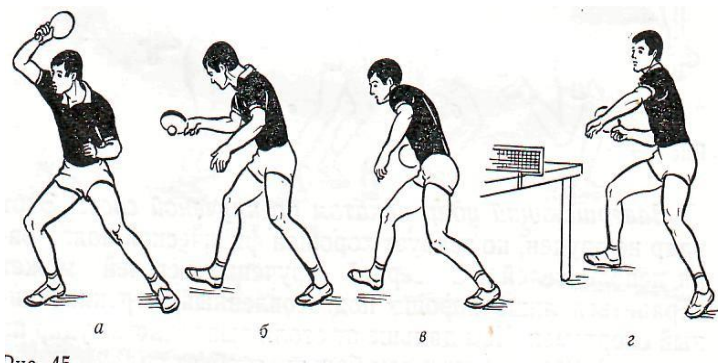


Рис.9.Виконання удару «накат» справа

«Накат» зліва

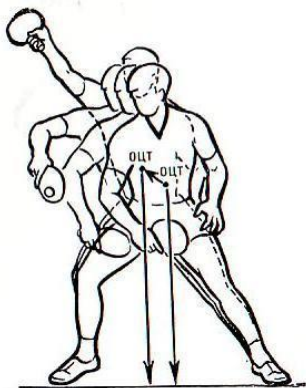


Рис.10.Кинематика наката зліва

«Накат» зліва – це типовий атакуючий удар. Послідовність виконання удару наступна. Ноги на ширині плечей, трохи зігнуті, права нога трохи висунута вперед, центр тяжіння рівномірно розподілений на обидві ноги. Рука на рівні пояса зігнута в лікті та відведена вліво-назад, передпліччя – паралельно поверхні столу.

Удар виконується швидким рухом ракетки: передпліччя різко рухається вперед, ракетка немовби «обкатує» м'яч, після закінчення руху рука вільно йде вперед-уверх і вправо. «Ніс» ракетки на початку руху дивиться вниз, а вкінці удару – вгору-в сторону. При цьому тулуб повертається в бік суперника з одночасним випрямленням правої ноги, центр тяжіння зміщується на праву ногу, рука повертається в початкове положення.

Необхідно пам'ятати, що:

- рух починають з кисті, «включають» передпліччя, а потім плече, лікоть повинен залишатися на місці, рух виконують «навколо ліктя»;
- закінчуючи рух, ігрова поверхня ракетки повинна бути паралельно столу;
- щоб збільшити поступальну швидкість, вагу тіла необхідно перенести з лівої ноги на праву.

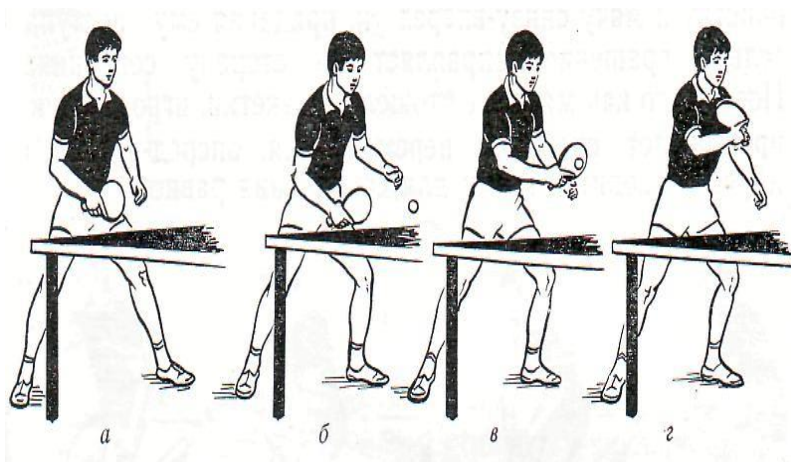


Рис.11.Виконання удару «накат» зліва

«Топ-спин» зліва

«Топ-спин» зліва – це найскладніший у виконанні атакуючий удар. Послідовність виконання удару наступна. Із положення широкої стійки, ноги нарізно, в напівприсіді, права нога трохи висунута вперед, центр тяжіння рівномірно розподілений на обидві ноги. Рука на рівні пояса зігнута в лікті, ракетка знаходиться на рівні зігнутих колін, передпліччя – паралельно поверхні столу.

Удар виконується швидким рухом ракетки: передпліччя різко рухається вперед, ракетка якби «обкатує» м'яч, після закінчення руху рука вільно йде вперед-уверх і вправо. «Ніс» ракетки на початку руху дивиться вниз, а вкінці удару – вгору і в сторону. При цьому тулуб повертається в бік суперника з одночасним випрямленням правої ноги, центр тяжіння зміщується на праву ногу, рука повертається в початкове положення.

Необхідно пам'ятати що:

- рух починати з ігрової кисті, включаючи передпліччя, а потім плече, лікоть залишається на місці, рух виконується «навколо ліктя»;
- закінчуючи рух, ігрова поверхня ракетки повинна бути паралельно столу;
- щоб збільшити поступальну швидкість, вагу тіла необхідно перенести з лівої ноги на праву.

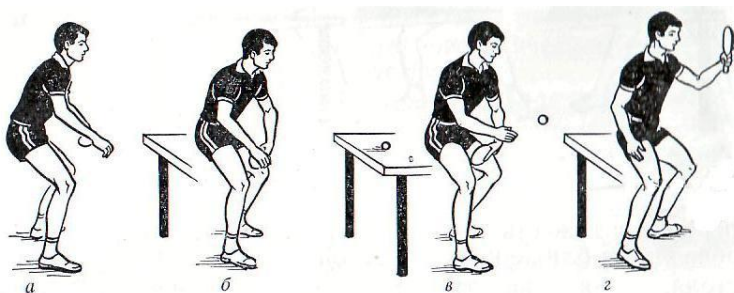


Рис.12.Виконання удару «топ-спин» зліва

«Топ-спин» справа

Удар виконується з близької від столу відстані (1м.), із положення широкої стійки, напівприсіди, тулуб упівоберта лівим плечем вперед, максимальний замах руки з ракеткою назад-вправо.

Максимальний замах дозволяє спортсмену набрати велику швидкість руху руки з ракеткою і надати м'ячу сильне обертання.

Для того щоб м'яч не вилетів за стіл, спортсмен якби накриває його ракеткою. Рука за інерцією продовжує рух вперед-вверх, вище голови.

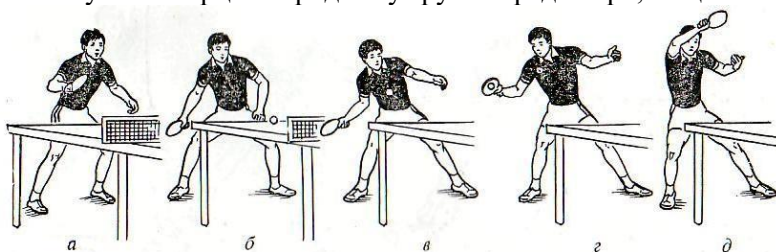


Рис.13. Виконання удару «топ-спин» справа

Удар по «свічці»

Удар по «свічці» не важкий у виконанні, але потребує гарної фізичної підготовки. Перед виконанням удару по «свічці» спортсмену потрібно визначити напрямок та висоту відскоку м'яча, одночасно наглядати за діями суперника. Потім виконати переміщення так, щоб м'яч відскочив справа на зручній відстані для нанесення удару,

відвести руку з ракеткою вправо-назад, розвернути тулуб лівим боком до столу, різко вистрибнути вгору та накрити ракеткою м'яч зверху і направити його вперед-вниз.

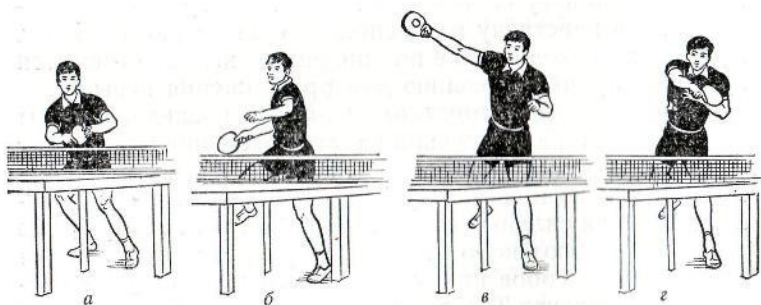


Рис.14.Виконання удару по «свічці»

Подачі в настільному тенісі

Подача – головний технічний прийом, з якого починається гра на рахунок. Основна задача цього прийому – введення м'яча в гру, без вдалої подачі не може бути доброї гри на рахунок, подача є важливим атакуючим прийомом, який дозволяє виграти очко.

Подача – це єдиний удар, який не залежить від дій суперника. Для новачка виконання правильної подачі часто представляє велику складність. Як правило, новачок робить стандартну помилку, вважаючи, що подача служить лише для введення м'яча в гру. Він виконує слабкі подачі, які дають високий відскік на стороні суперника і надають супернику можливість атакувати. Потрібно мати на увазі, що подача є атакуючим ударом, а коли вона добре поставлена, нерідко приносить відразу виграване очко.

Навчання подачі відбувається таким чином: спочатку імітується підкидання м'яча лівою рукою та удар по ньому біля тренувальної стінки (імітація), після відпрацьовуються всі елементи окремо, а потім разом, і лише після цього приступають до виконання подачі за столом.

Існують деякі правила подачі м'яча: м'яч підкидають з відкритої долоні, при цьому великий палець відставлений вбік, а інші витягнуті вперед і щільно зімкнуті. Руку тримають перед собою чи збоку від себе. Обов'язково необхідно стежити за тим, щоб рука з м'ячем не

виявилася нижче за рівень столу, не перетинала продовження задньої лінії столу та не знаходилася над столом – у цих випадках подача не вважатиметься правильною. М'яч підкидається на будь-яку висоту не нижче 16 см від рівня столу. Найголовніше при подачі – момент взаємодії ракетки з м'ячем.

Подачі з нижнім обертанням м'яча

Подачі з нижнім обертанням м'яча виконуються справа та зліва рухами, аналогічними прийомам удару «підрізка».

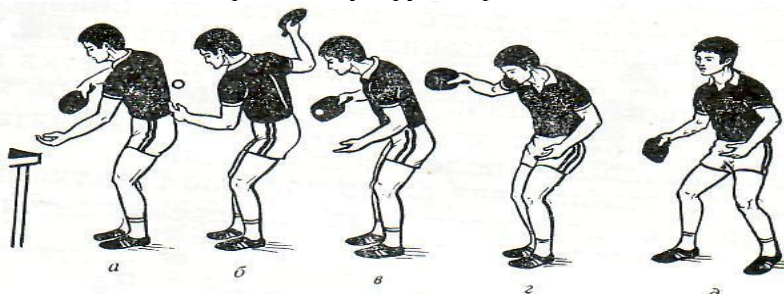


Рис.15.Виконання подачі з нижнім обертанням м'яча справа

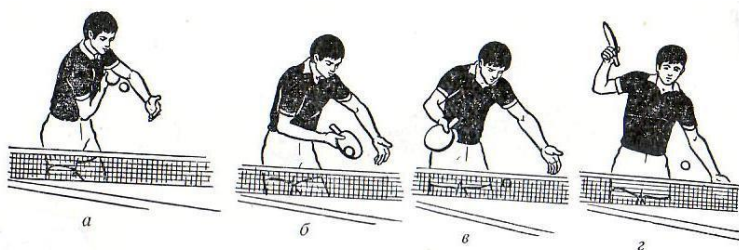


Рис.16.Виконання подачі з нижнім обертанням м'яча зліва

Подача «маятником»

Подача «маятником» (Рис.17.) отримала свою назву від самого руху. Адже передпліччя та кисть з ракеткою рухаються зліва направо при виконанні подачі тильною стороною ракетки та справа наліво при виконанні подачі долонною стороною ракетки. Ця подача дозволяє надати м'ячу різне обертання залежно від того, в який момент відбувається зіткнення ракетки з м'ячем – на початку, всередині чи

вкінці руху. Від цього залежить і тип обертання: нижнє обертання, нижньо-бічне.

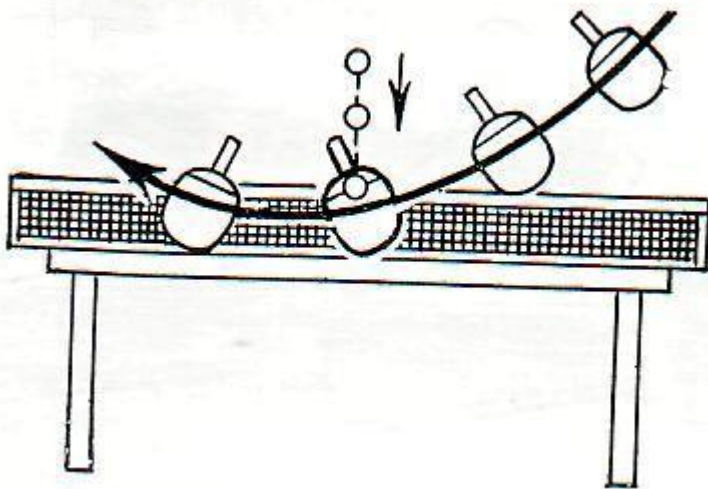


Рис.17.Виконання подачі «маятником»

Подача «віялом»

Подачу «віялом» (рис. 18.) виконують зазвичай тільки справа. Рука виконує півколо, яке направлене опуклою стороною вгору.

Засвоюючи техніку подачі потрібно звернути увагу на такі деталі:

- зміну хватки ракетки; для збільшення рухливості кисті ручку ракетки тримають дещо далі та слабше, а саму ракетку утримують великим і вказівним пальцями;
- якість виконаної подачі залежить від активної роботи кисті при ударі, необхідно максимально розслабити кисть.

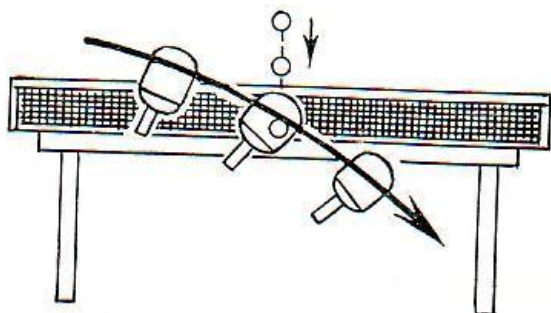


Рис. 18.Виконання подачі «віялом»

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Термін «тактика» означає правильне та доцільне застосування своїх сил з урахування сил суперника.

Між тактикою та технікою гри існує нерозривний зв'язок. Чим більший арсенал технічних прийомів, чим вищий рівень їх виконання, тим легше спортсмену задумувати складні комбінації та успішно доводити їх до кінця. І навпаки, необхідність оволодіння яким-небудь технічним прийомом змушує гравця працювати над підвищенням рівня окремих складових цього прийому.

Гравці атакуючого стилю надають перевагу грі накатом або топ-спіном з однієї чи з обох сторін і діють, як правило, в ближній зоні. Застосовуючи різні комбінації ударів (у переважній більшості з верхнім обертанням м'яча) вони намагаються заставити суперника програти очко чи дати високий м'яч для свого точного завершального удару. Якщо ж суперник сам наносить атакуючі удари, то вони стараються відповісти зустрічним накатом, граючи в контрнападі.

Гравці захисного стилю більше м'ячів приймають підрізкою, надаючи їм нижні оберти. Щоб зустрічати сильні удари, вони вимушені відходити від столу до середньої та дальньої зони. Їх завдання – застосувати різноманітні підрізки, надаючи м'ячу то одні, то інші оберти, постійно змінюючи напрямок польоту м'яча з одного кута в інший, змушуючи робити помилки суперника, який захопився атакою.

Для практичних занять можна рекомендувати ще ряд комбінацій, які значно розширять тактичний арсенал спортсмена.

Комбінації, які застосовуються нападаючим проти нападаючого

З середньої зони відповідати на удари суперника несильними накатами. Потім вибрати зручний м'яч і провести удар з швидким обертанням м'яча прямо в суперника.

Якщо суперник веде контрнаступ, посилюючи м'яч коротким накатом або підставкою «короткі» м'ячі, непридатні для сильного завершального удару, то слід швидко наблизитися до столу та нанести стрімкий удар.

Після сильного удару глибоко вправо дати вкорочений м'яч туди ж, а потім ударом справа перевести м'яч у лівий кут суперника.

Відповідати на удари суперника короткими контрударами чи підставкою, намагаючись направити м'яч у суперника, змушуючи його дати високий м'яч.

Комбінації, які застосовуються нападаючим проти захисника

Після сильних топ-спінів укороченим м'ячем «підтягти» суперника до столу та провести удар прямо в нього.

Провести серію топ-спінів справа зі свого лівого кута в лівий кут суперника, після чого зробити завершальний удар по прямій у правий кут суперника.

Чергуючи удари накатом з укороченими, провести їх декілька разів підряд, щоб утомити суперника. І тоді, коли він після відбиття м'ячів біля сітки не встигне чи не захоче відійти від столу, провести удар прямо в нього.

Підрізати декілька м'ячів, вибрати зручний для удару та виконати його якомога стрімкіше.

Після серії повільних, але сильних топ-спінів виконати накат рухом, схожим на топ-спін. Серію топ-спінів, спрямованих у різні сторони столу, змусити захисника зіграти високо, а потім добити.

Комбінації, які застосовуються захисником проти нападаючого

Після серії низьких м'ячів, спрямованих у місце, незручні для завершального удару, дати дуже сильно підрізаний, злегка завищений управо. Одержавши такий «зручний» м'яч, нападаючий, як правило, б'є його в сітку.

Серією низьких підрізаних м'ячів, спрямованих у праву половину столу суперника, змусити його для продовження атаки переміститися з середини столу, а потім зі свого лівого чи правого кута нанести контрудар у залишену суперником незахищену зону.

Контрудар може бути замінений підрізкою. Змінювати силу нижнього обертання м'яча, застосовуючи підрізку. Для цього після серії сильно підрізаних м'ячів дати один низький майже без обертання. Неуважний нападаючий, як правило, спрямовує його під стіл або недопустимо завищує.

Комбінації, які застосовуються захисником проти захисника

Після серії низько підрізаних м'ячів дати супернику сильно завищений, зручний для удару. Самому в цей час приготуватись до виконання відповідного удару чи надійного прийому м'яча. Ціль комбінації – змусити суперника помилитись, спровокувати його зіграти в незвичному для нього нападі. Після довгої серії майже однакових підрізаних м'ячів провести сильний удар або топ-спін, спрямований у незручне для суперника місце (прямо в нього чи в незахищений кут і т. п.).

Після серії підрізаних м'ячів провести кілька ударів з боковим обертанням. У цьому випадку суперник, як правило, посилає завищений м'яч, зручний для завершального удару.

Психологічна підготовка.

В основі психологічної підготовки лежать, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з іншого - психологічні особливості спортсмена. Чим більше відповідність між ними, тим швидше можна сподіватися на високі результати гравців з настільного тенісу.

У психологічній підготовці можна виділити:

- базову психологічну підготовку;
- психологічну підготовку до тренувань (тренувальну);
- змагальну психологічну підготовку, яка в свою чергу поділяється на передзмагальну, змагальну і післязмагальну.

Базова психологічна підготовка передбачає:

- розвиток важливих психічних функцій та властивостей – уваги, відчуттів, мислення, пам'яті, уявлення;
- розвиток професійно-важливих здібностей – координації, емоційності, реакції на рухомий об'єкт, а також здатності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе;
- формування значущих моральних та вольових якостей – закоханості у вид спорту, цілеспрямованості, ініціативності;
- психологічну освіту – формування системи спеціальних знань про психіку людини, її психічний стан, методи формування потрібного стану та засоби подолання того чи іншого несприятливого стану;
- формування здатності регулювати психічний стан, зосереджуватися перед грою, мобілізувати сили під час гри, протистояти несприятливим

впливам зовнішнього середовища.

Психологічна підготовка до тренування передбачає формування:

- значущих мотивів напруженої тренувальної роботи;
- прихильного ставлення до спортивного режиму, тренувальних навантажень та вимог;

- готовності до важкої, часом одноманітної та тривалої роботи.

Змагальна психологічна підготовка починається задовго до змагань, спирається на базову підготовку і повинна вирішувати такі завдання:

- формування значущих мотивів змагальної діяльності;
- опанування методики формування стану бойової готовності до змагань, упевненості в собі;

- удосконалення методики саморегуляції психічного стану;

- формування емоційної стійкості до змагальних стресів;

- збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапружень.

Засоби та методи психологічної підготовки:

1. Постановка перед спортсменом важливих, але здійснених завдань.

2. Переконавання спортсмена в його великих можливостях, схвалення його спроб досягти успіху, заохочування досягнень.

3. Бесіди, переконавання, роз'яснення, приклади видатних спортсменів.

4. Заохочування та покарання.

5. Особистий приклад.

6. Спонування до діяльності, доручення, громадсько-корисна робота,

7. Обговорення в колективі, команді, спортивній школі.

8. Регулярне застосування тренувальних завдань, що являють собою як об'єктивну, так і суб'єктивну трудність для спортсменів.

9. Проведення тренувань у складних умовах.

10. Перевиконання будь-якого завдання порівняно з попереднім заняттям (у кожному виді підготовки).

11. Проведення спільних занять менш підготовлених гравців з більш підготовленими, молодших зі старшими.

12. Участь у контрольних іграх із сильнішими або слабкішими супротивниками .

13. Ігри з обмеженнями, з гандикапом.

14. Вивчення спеціальної літератури, самоспостереження, самоаналіз.

15. Навчання прийомів саморегуляції психічного стану: зміна думок за бажанням, самонавіяні підкорення, заспокійлива та активізуюча розминка, дихальні вправи.

16. Багаторазове виправлення у застосуванні засвоєваних

прийомів.

17. Акцентування уваги на психічних функціях та якостях, що можна розвивати.

18. Конкретизація завдань на кожні змагання, їх коригування з потребою.

19. Розробка комплексу дій спортсмена перед грою, після гри.

20. Удосконалення саморегуляції психічного стану в модельних ситуаціях – під час навчання та контрольних ігор.

21. Об'єктивна оцінка якості виконаної тренувальної роботи, ігрової особистої та командної діяльності, загальної особистої готовності до змагань.

22. Розгляд особистих помилок і дій, шляхів їх усунення.

Змагальна практика

Спортивні змагання є головним чинником, який визначає всю систему організації та методики підготовки спортсменів до ефективної змагальної діяльності. У змаганнях виявляються ефективність організаційних і матеріально-технічних засад спортивної підготовки, системи відбору і виховання резерву для олімпійського спорту, кваліфікація тренерських кадрів, рівень наукового та методичного забезпечення підготовки та ін.

Залежно від мети, завдань, форм організації, складу учасників спортивні змагання поділяються на підготовчі, контрольні, підвідні (модельні), відбіркові та головні. Змагання вирішують завдання відбору спортсменів для участі у найважливіших змаганнях, є ефективним засобом удосконалення різних сторін їх підготовленості.

Офіційні змагання завершують етапи підготовки, дозволяють оцінити систему підготовки спортсменів.

Вправи для удосконалення гри на рахунок.

У гри на рахунок можна використовувати додаткові умови та правила, які сприяють виконанню тенісистами сучасних тактичних вимог і вихованню в них бійцівських якостей.

1. Гра з визначенням переможця за кількістю виграних серій подач.

2. Спортсмени грають (розігрують) 8 серій подач, як у звичайній

грі (4 серії – на своїй подачі, 4 – на подачі супротивника). За перемогу в серії своїх подач спортсмен отримує очко. За поразку в серії своїх подач і виграш серії подач супротивника очки не нараховуються.

3. Гра з контрольним розігруванням очка. Розігруються ті ж самі 8 серій. У кожній серії спортсмен, який подає, може виграти від 1 до 4 очок, проте нараховуються вони тільки в тому випадку, якщо він виграв контрольне очко на своїй подачі (за яке також отримує очко). За поразки контрольного очка всі очки, виграні у серії до нього, "згорають". Контрольний розіграш очка може бути призначеним за умови гри першим, другим, третім, четвертим, п'ятим.

4. Гра за правилами 4 ударів.

5. Гра з балами. За виграні м'ячі спортсмену, що подає, нараховуються бали: за виграш з подачі – 5 бал., за виграш другим після подачі ударом – 4, за виграш третім після подачі ударом – 3, четвертим – 2, п'ятим і більш – 1 бал. Щоб стимулювати активність спортсмена, що приймає, можна нарахувати йому 2 бал. за кожний виграш на подачі суперника не пізніше свого третього удару. Рахунок краще вести шляхом підрахування різниці у балах, щоб не оперувати великими числами.

6. Командна гра на одному столі з вибуванням після першого програного розіграшу. Спортсмени поділяються на дві команди (по 5-7 чол. у кожній), приблизно рівні за силами. Два перших суперника (за визначенням капітанів) розігрують тільки одне очко. Переможець залишається біля столу, а місце переможеного займає інший спортсмен його команди. Партія вважається виграною після виходу з гри всіх спортсменів однієї з команд. Подача через раз. Кількість партій – 3, 5, 7 і т.д.

7. Двоє проти двох на двох столах. Рахунок ведеться звичайним способом. Кожна пара суперників починає на окремому столі та розігрує дві серії подач (свою та чужу), після чого одна з команд-двійок міняється місцями. Розігруються ще дві серії подач, після чого вже друга міняється місцями і т.д. до перемоги на кожному столі. Команда-переможниця визначається за сумарною різницею очок на двох столах.

8. Гра з посекундним заміром часу та розглядом проведених партій. Тривалість партій може бути скороченою, щоб зіграний відрізок було легше відновити в пам'яті.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте загальну фізичну підготовку тенісиста.
2. Охарактеризуйте спеціальну фізичну підготовку тенісиста.
3. Назвіть ігрові стійки тенісиста та дайте їм характеристику.
4. Охарактеризуйте основні способи тримання ракетки.
5. Дайте загальну характеристику технічної підготовки тенісиста.
6. Назвіть основні технічні прийоми гри в настільний теніс.
7. Дайте характеристику основним технічним прийомам.
8. Класифікуйте усі відомі технічні прийоми.
9. Охарактеризуйте захисні прийоми техніки гри.
10. Опишіть комбінації в настільному тенісі.

Методика навчання

Методи спортивної підготовки – це засоби роботи тренера й спортсмена, за допомогою яких досягається оволодіння потрібними знаннями, вміннями та навичками, розвиваються відповідні рухові якості. Поділяються на три групи: словесні; наочні; практичні.

До словесних методів відносяться розповідь, пояснення, бесіда, аналіз і обміркування. Наочні методи включають вірний в методичному відношенні показ окремих елементів або демонстрацію відеороликів, навчальних фільмів.

Практичні методи об'єднують дві основні групи:

1. Методи, переважно спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто формування рухових умінь і навичок, характерних для настільного тенісу, куди треба віднести вивчення вправи в цілому або по частинах, а також підвідні та імітаційні вправи;

2. Методи, спрямовані на розвиток рухових якостей. У процесі спортивного тренування використовують безперервний та інтервальний методи.

До самостійних практичних методів відносять ігровий та змагальний.

На першому етапі навчання, вивчаючи техніку гри на столі, удосконалюємо стабільність і точність, швидкість і силу ударів, уміння грати у різних напрямках і посилати м'ячі різної довжини, змінювати темп гри, відбивати м'яч у різних точках відскоку. Оволодівши технікою окремих ударів переходимо до відпрацювання зв'язок та комбінацій окремих технічних прийомів, об'єднанню їх в ігрові дії та техніко-тактичні комбінації. Ситуації, з якими доведеться стикатися в грі на рахунок, настільки різноманітні та непередбачувані, що деколи буває важко грати, використовуючи тільки заздалегідь вивчені техніко-тактичні комбінації. Тому в своїх заняттях непотрібно захоплюватися вправами, що регламентують ваші дії та дії партнера. Такі вправи більше підходять для відпрацювання техніки гри та окремих техніко-тактичних комбінацій. Для вдосконалення тактики гри, тактичного мислення та ігрової підготовки треба підбирати такі вправи, де дії визначалися б поставленим завданням і ніяк не обмежувалися конкретним вибором: наприклад, вправи на розвиток реакції, коли спортсмен заздалегідь не знає, яким ударом і в яку зону столу зіграє суперник. Від вдосконалення окремих елементів

необхідно переходити до техніко-тактичним комбінаціям, які спочатку вивчають та закріплюють в спрощених умовах, а потім в ігрових ситуаціях та обстановці змагання. Вміння виконувати той або інший удар технічно правильно – ще не означає вміти грати. Необхідно навчитися управляти польотом м'яча та направляти його в потрібні зони столу. Це допоможе активніше діяти на змаганнях.

Деякі початківці настільного тенісу вважають, що заняття повинні будуватися на тривалому перекиданні м'яча один одному, виконанні вправ по елементах, коли м'ячі направляють один одному по діагоналі (справа направо) або по прямій, в «трикутнику» або «вісімці». Вони думають – чим довше м'яч у грі, чим більше ударів виконують гравці, тим більше користі вони отримують. Проте вони помиляються. Заняття по елементах не приносять користі в такій мірі, як це здається. Граючи по елементах, ви звикаєте до стандартних напрямків, до одного ритму гри, до традиційного виконання тактичних комбінацій. А в результаті втрачаєте творчий початок у грі на рахунок, точність ваших дій у напружених ігрових ситуаціях різко падає, немає тактичної гнучкості.

Вправи по елементах неодмінно повинні бути включені до ваших занять, але не можуть бути їх основою. При вдосконаленні техніки, необхідно прагнути підбирати такі вправи, які в змагальній діяльності швидко та тактично правильно допоможуть розіграти м'яч, щоб виграти очко. Чим більше буде таких вправ, тим швидше з'явиться результат у грі.

Під час проведення двогодинного тренування, де-небудь усередині або вкінці його, потрібно відвести хвилину тридцять гри на рахунок, щоб закріпити відпрацьовані на початку заняття комбінації або якісь окремі удари. Обов'язково, один раз на тиждень, провести змагання зі своїми партнерами, а раз на місяць – з незнайомими гравцями. Це забезпечить більший тренувальний ефект. Важливо, щоб кожне тренування, яке спрямоване на закріплення технічних елементів, відповідало ігровим умовам, та моделювали гру.

Досконалості немає меж. Цей процес нескінченний. Ставлячи певні завдання під час тренування, тренер повинен знати, якими засобами та методами можна їх вирішити. До засобів фізичного виховання відносяться фізичні вправи, деякі чинники зовнішнього середовища та гігієнічні чинники. Основний засіб дії – це фізичні вправи.

Основними засобами тренування в настільному тенісі є вправи без партнера, з партнером, на тренажерах, з суперником. Вправи без партнера використовують для оволодіння основами техніки гри, її вдосконалення, розвитку вміння активно та свідомо аналізувати свої дії, контролювати власні рухи, а також для вдосконалення якостей, необхідних у настільному тенісі, головним чином у діях, незалежних від суперника. Це жонгливання м'ячем, гра біля стінки, вправи, які імітують технічні прийоми, й тому подібне. Вправи на тренажерах допомагають удосконалювати техніку гри. Вони максимально наближені до самої гри. По-перше, ви бачите предмет, по якому треба виконати удар, і, відповідно, оцінюєте відстань до нього та порівнюєте амплітуду, швидкість та інші параметри своїх рухів. І по-друге, під час виконання удару на тренажері переживаєте майже ті ж відчуття, що й під час гри на столі. Крім того, удари на тренажерах відпрацьовуються з конкретною спрямованістю та мають певну мету. При роботі на тренажерах зростають вимоги до точності виконання рухів.

Вправи з партнером використовують для вивчення та закріплення техніки прийомів і тактики дій, удосконалення їх при активній допомозі партнера.

Використання цих вправ дозволяє створити всі передумови для правильного виконання та успішного завершення гравцем усіх технічних прийомів. У таких вправах ви з партнером домовляєтеся, що виконує один і як відповідає на його удари інший. При цьому прагніть підбирати такі вправи, які відповідали б рівню і вашої гри, і партнера, щоб ви могли виконувати їх з невеликою кількістю помилок. Інакше велика кількість помилок і ходіння за м'ячем знизять темп гри та зіпсують вам настрій. Для правильного виконання вправ необхідний певний рівень техніко-тактичної майстерності, який у процесі парних вправ удосконалюється в обох партнерів. Гра з партнером розвиває здібність до осмислених доцільних дій, допомагає зрозуміти їх залежність. Можна додавати таким заняттям і технічну, і тактичну спрямованість. Застосування цих вправ створює сприятливі умови для діяльності у різноманітних ігрових ситуаціях і розвитку таких важливих якостей для гри в настільний теніс, як уміння вибирати момент початку та завершення атаки, виявляти взаємозв'язок відстані, сили обертання та швидкості польоту м'яча, виконувати технічні прийоми залежно від дій партнера тощо.

Вправи з суперником використовують для вдосконалення техніки та тактики гри з урахуванням індивідуальних особливостей гравця: детального відпрацювання технічних прийомів і тактичних дій; виховання вміння реалізовувати свої здібності в конфліктній ситуації, яка провокується суперником; удосконалення спеціальних умінь і бійцівських якостей. Вправи з протиборством створюють певний емоційний фон і високе напруження, схожі з діяльністю в умовах змагань.

Форм проведення вправ дуже багато, від парних вправ, де виконуючий роль суперника чітко діє в певних межах заздалегідь обумовлених техніко-тактичних завдань, до «німої» гри, коли партнер не знає заздалегідь, що зробить суперник, та ігор на рахунок. Підібрати потрібні вправи для заняття дуже важливо, але дієвість їх багато в чому залежить від методу, тобто способу їх застосування. Основою всіх методів є регулювання навантаження та його поєднання з відпочинком. Під навантаженням розуміють кількісну міру дії вправи на спортсмена. Навантаження характеризується обсягом та інтенсивністю. Обсяг навантаження – це тривалість дії вправи, тобто її протяжність у часі – секунди, хвилини та тому подібне чи сумарна кількість виконаної фізичної роботи, наприклад, кількість метрів, яку ви пробігли, чи кількість ударів, яку ви виконали. Інтенсивність же навантаження характеризується силою дії вправи в даний момент (наприклад, швидкість бігу, темп ударів), напруженням функцій (частота серцевих скорочень), разовою величиною зусиль (кг піднятої ваги).

Методи застосування вправ у настільному тенісі самі різні.

За допомогою *рівномірного методу* вправу виконують з постійною, як правило, з середньою інтенсивністю впродовж відносно тривалого часу. Прикладами використання рівномірного методу можуть служити робота на тренажері «Колесо», кроси у рівномірному темпі, виконання певних технічних прийомів (справа направо, «трикутник» і т. п.) на столі у рівномірному темпі.

Змінний метод – один з основних і найбільш специфічних методів занять у практиці настільного тенісу. Для нього характерна постійна зміна інтенсивності дій гравця. По суті, більшість спеціальних вправ тенісист виконує в змінному темпі. Цей метод самий універсальний і надає широкі можливості для підготовки тенісиста, оскільки дозволяє моделювати діяльність змагання.

Особливість *повторного методу* полягає в тому, що впродовж одного заняття чи певного його етапу відпрацьовується який-небудь прийом або окрема його деталь з перервами для відпочинку різної тривалості. Наприклад, ви відпрацьовуєте топ-спин справа на тренажері «Велоколесо», потім індивідуально біля стінки-відбивача, з партнером і нарешті – в грі на рахунок, в умовах змагань. Повторний метод широко використовують для розвитку фізичних якостей, таких як швидкість і швидкісна витривалість, і при освоєнні та вдосконаленні техніки гри.

Інтервальний метод полягає в тому, що робота високої інтенсивності чергується з інтервалами відпочинку чи з роботою меншої інтенсивності, що близько до змагання, де чергуються короткий і тривалий розіграш м'яча. Цей метод використовують, коли готуються безпосередньо до змагань, а також при вдосконаленні спеціальної швидкісної витривалості.

Ігровий метод тренування направлений на розвиток координації рухів, швидкості, витривалості. Він здійснює загальний вплив на організм гравця. На заняттях з використанням цього методу застосовують елементи різних спортивних ігор. Цей метод дозволяє добитися емоційності та високої інтенсивності роботи, допомагає виявити й виховати ряд фізичних і психічних якостей, серед яких головне місце займають спритність і швидкість мислення, що так важливо в настільному тенісі.

Настільний теніс – це перш за все гра, і дуже важливо, щоб всі вправи, які допомагають її засвоювати, носили ігровий характер, що відповідає духу даного виду спорту та виховує необхідні для гри якості, а крім того, підвищує інтерес до гри.

Змагальний метод занять може застосовуватися як спосіб стимулювання інтересу й активізації у вигляді окремих змагальних вправ на силу, швидкість, спритність і так далі чи проводиться у формі організованих змагань. Чинник суперництва, а також форма організації та проведення змагань – визначення переможця, заохочення за досягнутий результат і так далі – створюють особливий емоційний і фізіологічний фон, який підсилює дію фізичних вправ і сприяє максимальному прояву функціональних можливостей організму.

Імітаційними вправами у настільному тенісі називають вправи, які виконують з ракеткою, але без м'яча. Вони дуже корисні не тільки для

розминки, але й для вдосконалення гри. Імітаційні вправи допомагають правильно освоїти рухову структуру руху в цілому й окремих його фазах.

Головне при використанні вправ, які імітують техніку ударів і пересувань, – це багатократне повторення удару в умовах, близьких до змагань. Якщо щодня помалу повторювати такі вправи, ви швидко та правильно засвоїте техніку ударів, а також натренуєте м'язи рук, тулуба, нижніх кінцівок, які більше всього беруть участь у грі.

Освоюючи техніку ударів і пересувань за допомогою імітаційних вправ, візьміть за зразок таку методику. Наприклад, відпрацювання накату справа.

1. Займіть нейтральну ігрову стійку.

2. Перейдіть з нейтральної стійки в положення для виконання накату справа та зробіть замах одночасно з поворотом тулуба – це підготовча фаза удару.

3. Виконайте ривок рукою, імітуючи удар по м'ячу, – це ударна фаза.

4. Продовжуйте рух рукою та тулубом за інерцією після удару та поверніться в початкове положення – це завершальна фаза руху. Вважатимемо, що, використовуючи імітаційні вправи, ви освоїли окремі рухові фази удару. Тепер приступайте до відпрацювання всіх рухів удару як єдиного цілого, повторюючи їх серіями. Для того, щоб мати можливість контролювати правильність виконання рухів, радимо робити імітаційні вправи перед дзеркалом.

Якщо ви використовуєте імітаційні вправи для розминки, прагніть підбирати їх так, щоб вони допомагали вирішувати наступні завдання:

- вдосконалювати техніку ударів у цілому та її складових елементів;
- удосконалювати швидкість та амплітуду рухів, їх ритм;
- удосконалювати техніку пересувань;
- удосконалювати вміння поєднувати техніку ударів з технікою пересувань;
- удосконалювати вміння поєднувати певні технічні прийоми у зв'язках і комбінаціях.

Імітаційні вправи ви можете виконувати за заздалегідь визначеною програмою під рахунок або в певному темпі, чи довільно за бажанням, наприклад, гра з тінню чи уявним суперником. Найбільший ефект для розвитку необхідних для гравця якостей дають імітаційні вправи, які

виконують за зоровим або звуковим сигналом партнера. Отже, ви засвоїли техніку ударів і переходите до вдосконалення її в цілому й окремих її елементів. Для цього радимо використовувати вправи, які імітують техніку цих ударів у спрощених умовах. Наприклад, стоячи на місці, імітуйте накат справа чи в стійці для накату справа відпрацьовуйте окремо рухи кисті, передпліччя, плеча, тулуба, а потім з'єднаєте всі рухи разом.

Такого ж типу вправи можна використовувати і для вдосконалення техніки пересувань. А для роботи над удосконаленням, як говорять фахівці, просторово-часових параметрів техніки гри візьміть імітаційні вправи, які виконуються з різною швидкістю, з різною амплітудою руху (як у цілому, так і окремих ланок руки), з різним ритмом.

Засвоївши техніку ударів, стоячи на місці, продовжуємо вдосконалювати їх за допомогою імітаційних вправ, які поєднують техніку ударів і пересувань. Перед змаганням або грою на рахунок доцільно включати у розминку імітаційні вправи тактичних комбінацій і поєднань технічних прийомів, на яких будуватиметься ваша гра.

Комплекс імітаційних вправ для гравців нападаючого стилю:

1. Накат справа з двох точок столу: правого кута та середини.
2. Накат справа з трьох точок столу: правого кута, середини та лівого кута.
3. Накат зліва з двох точок столу: правого кута та з середини.
4. Накат зліва з трьох точок столу: лівого кута, середини та правого кута.
5. З правого кута столу – зрізка, з середини столу – накат або топ-спин справа.
6. З лівого кута столу – зрізка, з правого кута – накат або топ-спин справа.
7. З правого кута столу – зрізка, з лівого кута – накат або топ-спин.
8. З правого та лівого кутів столу – почергові накати або топ-спини справа та зліва. Можна виконувати зліва накат, справа – топ-спин або зліва – топ-спин, справа – завершальний удар.
9. Почергові накати чи топ-спини справа та зліва з середини столу.
10. Почергові накати чи топ-спини справа та зліва з лівого кута столу.

11. Імітація улюбленої подачі з коронним завершальним ударом справа чи зліва.

12. Імітація улюбленої подачі з подальшим виконанням накату чи топ-спина зліва з лівої половини столу та завершальний удар з правого кута столу.

Комплекс імітаційних вправ для гравців захисного стилю:

1. Зрізка справа з двох точок столу: правого кута та середини.
2. Зрізка справа з правого кута й середини та зрізка зліва з лівого кута.

3. Почергове виконання зрізки справа та зліва з середини столу.

4. Зрізка зліва з двох точок столу: лівого кута та середини.

5. Зрізка справа з середини столу, підрізування справа з правого кута на дальній або середній дистанції.

6. Почергова зрізка справа та зліва з правого й лівого кутів столу.

7. Зрізка зліва з середини столу, підрізування зліва з лівого кута столу на дальній дистанції.

8. Зрізка зліва з лівого кута столу, підрізування справа з правого кута столу на дальній або середній дистанції.

9. Зрізка зліва з лівого кута столу, топ-спин або завершальний удар справа з правого кута столу.

10. Зрізка справа з правого кута столу, топ-спин або завершальний бекхенд з лівого кута столу.

11. Зрізка справа з правого кута столу, підрізування зліва з лівого кута на дальній дистанції, зрізка зліва з лівого кута, підрізування справа з правого кута столу на дальній дистанції.

12. Імітація улюбленої подачі з коронним завершальним ударом справа чи зліва.

При виконанні імітаційних вправ зверніть увагу на наступні моменти:

– вправи виконуйте не більш 20–30 секунд або 10–15 разів, по 2–3 серії;

– під час виконання вправ стежте за правильністю рухів, у думках уявляйте собі ігрову ситуацію і також в думках контролюйте свої рухи;

– спочатку виконуйте рухи поволі, обов'язково контролюючи їх, у подальших серіях можна підвищити швидкість ударів і пересувань, а також змінювати ритм вправ;

– стежте за правильністю ритму рухів, узгодженістю роботи всіх частин тіла: рук, тулуба, ніг. Можна контролювати ритм під рахунок або виконувати вправи під музику;

– уникайте нераціональних рухів і пересувань; виконуйте рухи природно, вільно з оптимальною амплітудою.

Питання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте методи спортивної підготовки в настільному тенісі.
2. Які ви знаєте імітаційні вправи?
3. Охарактеризуйте особливості повторного методу.
4. Що таке інтервальний метод. Дайте його характеристику.
5. Коли застосовується ігровий метод?
6. Чим відрізняється змагальний метод від інших?

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авербах О.А., Санкевич В.А. Вплив занять із настільного тенісу на розвиток фізичних якостей студентів / О.А Авербах, В.А. Санкевич // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3 К 2 (71). – С. 7-9.
2. Амелин А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Паши-нин. –2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 112 с.
3. Амелин А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 111 с.
4. Афанас'єв В. В. Методичні вказівки про проведення навчальних занять з настільного тенісу в ВНЗ / В. В. Афанас'єв. – 2012. – 33 с.
5. Ахметов, Р. Ф., Грибан, Г. П. Навчальна програма з курсу “Основи наукових досліджень” для факультетів фізичного виховання. [Навчальний матеріал] – Житомир, Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2004. – 23 с.
6. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А.Н. Романин. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 160 с.
7. Барчукова Г. В. Настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 175 с.
8. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989. – 48 с.
9. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис в ВУЗе: учебное пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: Изд-во: СпортАкадемПрес, 2003. – 132с.
10. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. – Рівне : НУВГП, 2014. – 164.
11. Богушас М. Играем в настольный теннис : кн. для учащихся / М. Богушас. – М. : Просвещение, 1987. – 128 с.
12. Глоба Т.А. Особливості програми занять для розвитку
13. координаційних здібностей з використанням засобів настільного тенісу / Т.А. Глоба // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К 2 (71). – С. 94-98.
14. Губа В.П. Актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: материалы Всероссийской

заочной научной конференции под. ред. Е.Е. Жигун / В.П. Губа. – М.: РГУФК СМ и Т., 2018. – С. 87-91.

15.Карнеев А.Г. Направление и принципы изучения двигательных координаций основных видов движений / Карнеев А.Г. // Теория и практика физической культуры, 1995. – Вып. 9. – С. 5-7.

16.Колумбет О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді / О.М. Колумбет // Монографія. – К.: Освіта. Україна, 2014. – 420с.

17.Лях В.И Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – Москва, 2006. – 240с.

18.Маленюк Т.В. Удосконалення швидкісних і координаційних здібностей студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з настільного тенісу / Т.В. Меленюк // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2018. – Вип. 3 К (97). – С. 320-324.

19. Міжнародна федерація ittf [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ittf.com/>

20.Настільний теніс : навч. програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / Федерація настільного тенісу України ; укл. : Л. Г. Гришко. – К., 2000. – 86 с.

21.Настольный теннис : пер. с кит. / под ред. СюйЯньшэна. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 320 с.

22.Наш теніс (Коротка історія настільного тенісу України) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tabletennis.org.ua/korotka-istoriya-nastilnogo-tenisu-ukrayini/>

23.Наш теніс (Правила гри затверджені Федерацією настільного тенісу України) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tabletennis.org.ua/nastilniy-tenis-pravila-gri/>

24.Основні поняття та термінологія настільного тенісу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repazit/ZO-A1/A1-0000-32-L5-14.pdf>

25.Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – Киев: Здоров'я. 1980. – 336 с.

26.Самохвалова І.Ю., Мелюшкина В.В., Рибалко П.Ф. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів аграрного університету / І.Ю. Самохвалова, В.В. Мелюшкина, П.Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного

університету. Серія: педагогічні науки, 2018. – Вип. 151. Т. 1. – Чернівці: ЧНПУ. – С. 133-136.

27.Синегулов П. М. Настольный теннис : программа для спорт. секций коллективов физ. культуры и спорт. клубов / П. М. Синегулов. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 39 с.

28.Синегулов П. М. Настольный теннис : программа для спорт. секций коллективов физ. культуры и спорт. клубов / П. М. Синегулов. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 39 с.

29.Староста В. Новый способ измерения и оценки двигательной координации / В. Староста // Теория и практика физической культуры. – 1998. – Вып. 6. – С. 8-12.

30.Федерація настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uttff.com.ua/>

31. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивного отбора и ориентации. - М.: ФИС, 1984. – 152 с.

32.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан. 2001. – 272 с.

33.UTTF - Федерація настільного тенісу України (Facebook) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://it-it.facebook.com/UTTFofficial>

Методичні рекомендації

Укладачі:

Жуковський Євгеній Іванович

Мичка Іван В'ячеславович

Булгаков Олексій Ігорович

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Підписано до друку 25.03.2015 р. Формат 60х84/16.
Умовн. друк. арк. 2.5. Обл.-вид. арк. 3.5.
Наклад 300. Зам. 288.

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана
Франка

ЖТ №10 від 07.12.04 р.

м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40

електронна пошта (e-mail): zu@zu.edu.ua